

Upplevelser med häst

- en miljöpsykologisk studie på Island om ryttarens upplevelse av det omgivande landskapet, samspelet med hästen samt sin egen hälsa

Experiences with horses

- a study in environmental psychology researching the experience of the rider in the following aspects; the surrounding landscape, the connection to the horse and their own health

Johanna Andersson

Upplevelser med häst

Experiences with horses

Johanna Andersson

Handledare: Sarah Andersson, Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp,
Arbetsvetenskap, Ekonomi och Miljöpsykologi
Btr handledare: Anna Maria Palsdóttir, Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp,
Arbetsvetenskap, Ekonomi och Miljöpsykologi
Examinator: Märit Jansson, Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp,
Landskapsutveckling

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: Avancerad D

Kurstitel: Landskapsarkitekturens miljöpsykologi - självständigt arbete

Kurskod: EX0524

Program/utbildning: Natur, hälsa och trädgård

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2010

Serietitel: nr: Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten

Elektronisk publicering: <http://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: Välmående, hälsa, natur, landskap, hästar



Sveriges lantbruksuniversitet
Fakulteten för landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap
Arbetsvetenskap, Ekonomi och Miljöpsykologi

ABSTRAKT

Den här studien bygger på fem informanter på Island som i skriftlig form beskriver varsitt starkt och positivt minne som de har av en upplevelse med hästar. Minnet måste utspela sig i naturen och informanterna uppmuntrades att beskriva så många aspekter och detaljer som de kom ihåg utifrån upplevelsen.

Studiens syfte var att undersöka ryttarens upplevelse utifrån följande delperspektiv; upplevelsen av samspelet med hästen, upplevelsen av landskapet samt upplevelsen av hälsa, för att få en djupare kunskap kring dessa områden och vinna insikt i hur de samspelar i helhetsupplevelsen.

Materialet visade efter bearbetning enligt den deskriptiva fenomenologiska humanvetenskapliga metoden att ryttaren har ett väldigt nära samspel med hästen, där förtroende och glädje är viktiga bitar i relationen. Ryttaren ser på hästen som en vän eller partner och strävar efter att utveckla relationen dem emellan. När allt fungerar kan ryttaren få en upplevelse av att bli ett med hästen och uppleva en känsla av motståndslöshet.

Landskapet spelar också en viktig roll i upplevelsen genom att inverka på förutsättningarna för framkomlighet och olika tempon och kräver således en aktiv anpassning från ryttarens sida. Landskapet kan dock även inverka genom ryttarens estetiska bedömning av det och kan förhöja ryttarens upplevelse genom att väcka olika känslor som till exempel förundran och vördnad.

Tillsammans leder upplevelsen av samspelet med hästen och upplevelsen av det omgivande landskapet till att ryttaren upplever en mängd positiva känslor, kan få perspektiv på saker och ting och kanske kommer till insikt om vissa saker i tillvaron, sinnena stimuleras även. Ett upplevt välmående är en hälsoeffekt av allt detta på fysisk likväl som psykisk nivå.

Nyckelord; hälsa, välmående, landskap, naturen, hästar

ABSTRACT

This study is based on five participants residing in Iceland and who in the form of writing each has been delivering a written text about a strong and positive experience that they have had. The memory must be closely related to horses and taking place in the surrounding landscape. The participants were encouraged to write down as many aspects and as many details as they could remember from their experiences.

The purpose of the study was to research the experience of the rider from the following perspectives; The experience of the connection to the horse, The experience of the surrounding landscape and The experience of the participants health and well being. The aim was to gain a deeper knowledge in these areas and to describe how they are or may be interwoven in the total experience.

The material was analyzed according to the descriptive phenomenological method in psychology and showed that the rider has a very close connection to the horse, and that joy and trust are two very important parts of their relationship. The rider looks upon the horse as a friend or partner and strive to develop their relationship. When the interaction is harmonic the rider may have the experience of becoming one with the horse, a feeling of there being no resistance between the two of them.

The landscape also plays an important role in the experience of the rider by affecting the possibilities of moving thru the landscape and the speed of choice. The landscape thereby demands an active adaption to the environment from the rider. The landscape may also affect the experience of the rider by the esthetic judgment of the surroundings that the rider makes; these may heighten the experience of the rider by arousing different emotions like for example wonder and admiration.

Together the experience of the connection to the horse and the experience of the landscape may give rise to the rider experiencing a range of positive emotions, getting a sense of perspective and may also lead to him or her arriving to insights about his or her life and situation as well as stimulate the senses. An experienced well being on a physical as well as psychological level is a positive health effect from all of this.

Keywords; health, well being, landscape, environment, nature, horses

FÖRORD

Hästar har alltid fascinerat mig och de har funnits i mitt liv de senaste 16 åren, ända sedan min familj införskaffade den där allra första hästen när jag var 11 år. Det var en vacker fullblodsarab vid namn Siac och sedan dess har jag varit fast. Med hästar följer en livsstil nära djur och natur där för mig kommunikation, utveckling, välmående och glädje är huvudingredienser. När jag skulle skriva den här uppsatsen hade hästar, natur och hälsa därför en stark lockelse på mig och det är det intresset som har styrt utformningen av min studie.

Våren 2010 åkte jag till Island och stannade i tio veckor och då tog jag också tillfället i akt att samla in data till min uppsats samt ta de bilder som används i uppsatsen. Island har en historia när det gäller hästar där människors förmåga att bo och leva där ofta har berott på dem i ett klimat som kan vara ogästvänligt och en terräng som är svårframkomlig. Idag är hästarna kanske inte nödvändiga för människors överlevnad på samma sätt, men de har fortfarande en viktig roll och de används till både nöje, avel, arbete, köttproduktion och tävling.

Jag vill tacka; min handledare Sarah Andersson som guidat och hjälpt mig under den här tiden. Anna Maria Palsdóttir, min biträdande handledare, för hjälp med att hitta mina informanter och goda råd och naturligtvis mina informanter som ställt upp och tagit sig tid att fundera över sitt liv med hästar och skrivit ner minnen.

Växjö, augusti 2010

Johanna Andersson

Innehåll

1. BAKGRUND	8
1.1 DISPOSITION	8
1.2 INTRODUKTION TILL UPPSATSÄMNET	9
1.3 HÄSTEN	9
1.3.1 ISLANDSHÄSTEN	10
1.4 LANDSKAPET	11
1.4.1 ISLAND OCH VÄSTFJORDARNA	11
1.5 HÄLSA	13
1.5.1 DEFINITIONER AV HÄLSA	13
1.6 HÄLSA OCH DJUR	14
1.6.1 HÄSTUNDERSTÖDD TERAPI	15
1.7 HÄLSA OCH NATUR	16
1.8 FRÅGESTÄLLNING OCH SYFTE	17
1.9 AVGRÄNSNINGAR	17
2. TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER	18
2.1 HAROLD SEARLES TANKAR OM RELATIONER AV OLIKA KOMPLEXITET	18
2.2 ATTENTION RESTORATION THEORY	19
2.3 DEN SALUTOGENA MODELLEN OCH KÄNSLA AV SAMMANHAG	21
3. METOD	22
3.1 PRESENTATION AV VALD METOD	22
3.2 ETT EXEMPEL PÅ FENOMENOLOGISK BEARBETNING	23
3.3 INSAMLING AV DATA - PROCESSEN	24
3.4 KRITERIER FÖR ATT BLI INFORMANT	25
3.5 PRESENTATION AV INFORMANTER	25
3.6 METODDISKUSSIONEN	27
4. RESULTAT	30
4.1 UPPLEVELSEN AV LANDSKAPET	30
4.2 UPPLEVELSEN AV SAMSPELET MED HÄST	32
4.3 UPPLEVELSEN AV HÄLSA	34
4.4 HELHETSUPPLEVELSEN	35
4.5 REFLEKTIONER KRING RESULTATET	37
5. DISKUSSION	38
5.1 RELATIONER AV OLIKA KOMPLEXITET UNDER RITTEN	38

5.2 BYGGSTENAR FÖR ATT UPPLEVA FASCINATION UNDER RITTEN.....	40
5.3 ÅTERHÄMTNING OCH KREATIVITET	42
5.4 KÄNSLA AV SAMMANHANG UNDER RITTEN	42
5.5 FRAMTIDEN	44
KÄLLOR	45
7.BILAGOR	48
7.1 BILAGA 1 – INSTRUCTION	48
7.2 BILAGA 2 - QUESTIONNAIRE.....	49

1.BAKGRUND

En stor problematik i vårt samhälle idag rör vår hälsa. Trots en hög levnadsstandard, låg fattigdom och god sjukvård har vi ändå en hög förekomst av ohälsa. Hur kommer det sig? Bilden är naturligtvis komplex och det finns inget enkelt svar, ingen universallösning att genast tillgå – men kanske kan djur och natur vara en del av lösningen? Vi tenderar att fokusera på det sjuka, på problemet och på det vi ska undvika – kanske ska vi fokusera på det friska, på möjligheterna och på det som får oss att må bra?

Min bakgrund utbildningsmässigt inkluderar en kandidatexamen i psykologi och studier kring stress och hälsa. Då jag är uppväxt på en gård ute på den småländska landsbygden och har haft hästar sedan 12-årsåldern har både djur och natur varit, och är fortfarande, viktiga element i min vardag. I den här studien vill jag därför undersöka den positiva kopplingen jag upplever mellan hästar, naturen och hälsa närmare.

Nedan följer uppsatsens disposition och sedan en introduktion till de områden som kommer att beröras.

1.1 DISPOSITION

Kapitel 1 – Bakgrund, ger en introduktion till de aktuella områdena som berörs och till forskningsfrågan och studiens syfte, samt dess begränsningar.

Kapitel 2 – Teoretiska utgångspunkter, ger en fördjupning inom den forskning som finns inom området för studien. Följande teorier tas upp; Searles tankar om relationer av olika komplexitet, Kaplan och Kaplans Attention Restoration Theory (ART) samt Antonovskys teori känsla av sammanhang (KASAM).

Kapitel 3 – Metod, redogör för den kvalitativa metoden fenomenologisk deskriptiv metod, presenterar kriterierna för urvalet av informanter, presenterar de aktuella informanterna samt för en diskussion kring den valda metoden med dess möjliga styrkor och svagheter.

Kapitel 4 – Resultat, lägger fram det resultat som har framkommit efter genomgångna analyser utifrån följande perspektiv; Upplevelsen av landskapet, Upplevelsen av samspelet med hästen, Upplevelsen av hälsa samt gör ett försök till att fånga Helhetsupplevelsen.

Kapitel 5 – Diskussion, för ett resonemang kring det framkomna resultatet och kopplar till olika teorier, tankar inför framtiden presenteras också.

1.2 INTRODUKTION TILL UPPSATSÄMNET

Människan är i grunden en produkt av naturen och evolutionen, en art bland många andra här på jorden och under lång tid levde hon nära naturen och djuren. Men samhället har förändrats och både kraven och möjligheterna har blivit annorlunda. Idag lever många av oss människor i städer, långt från det som är vår ursprungsmiljö och utan den kontakt vi en gång hade med djuren. Hur påverkar det då oss och vår hälsa?

Intressant nog har forskning (Håkansson et al. 2008) visat att i vårt samhälle där många lider av psykiska problem och olika livsstilssjukdomar har både djur och natur positiva hälsoeffekter på oss, kroppsligt såväl som mentalt.

Ridning är en av de aktiviteter som kan kombinera djur och natur och den här studien som har utförts på nordvästra Island, har hästen, landskapet och hälsan i centrum. Fem informanter beskriver varsitt positivt minne som de har i samband med hästar ute i naturen. Utifrån miljöpsykologiska teorier och annan relevant litteratur utforskas deras upplevelser med utgångspunkt i den deskriptiva fenomenologiska metoden.

1.3 HÄSTEN

Hästen har en viktig roll i människans historia. Susan McBane (2005) menar att en av de första kontakterna mellan människa och häst tros ha skett för ca 30 000 år sedan, då hästen blev ett villebråd under jakt. För ca 6 000 år sedan tämjdes (domesticerades) hästen och blev ett drag- och riddjur i människans tjänst och sedan dess har dess betydelse blivit mer mångfacetterad. Funktionerna har skriftat mellan olika samhällen och de behov som har funnits där vid olika tidpunkter, men klart är att hästen länge har varit viktig för människan och fortfarande är det, både ur en nyttjandefunktion och ur ett känslomässigt perspektiv.

Ett sätt att se på relationen som kan växa fram mellan människa och häst och som är av väsentlig betydelse för hur samspelet fungerar är Hinde´s tankar om hur relationen till hästar byggs upp över tid (ur Hausberger et al. 2008). Hinde menar att relationen mellan häst och människa kan definieras som ett framväxande känslomässigt band som kommer sig av en serie interaktioner dem emellan. Vid varje interaktion har individerna förväntningar på vad som ska hända och på hur den andra parten i mötet ska agera, förväntningarna är ett resultat av de erfarenheter, positiva och negativa, som de har av tidigare interaktioner. Förhållandet dem emellan kan därmed utvecklas och förändras över tid.

Birke och Brandt (2009) anser att våra relationer med djur är en vital, men ofta förbisedd del av vårt sociala liv. När det gäller ridning är häst och ryttare nära sammanlänkade och det skapar en intimitet och ett förkroppsligande av den andre. Beroende på var vi växer upp, hur landskapet ser ut och vilket socialt och kulturellt arv vi bär med oss tillskrivs hästen olika mening, men vad Birke och Brandt menar att alla ryttare söker, bortom en kompetens på området, är den flyktiga känslan av att bli ett med hästen.

1.3.1 ISLANDSHÄSTEN

Till Island kom hästen inte förrän med de första bosättarna för ca 11- 1200 år sedan (Ericsson et al. 2004), men där var hästen en förutsättning för att alls göra livet möjligt på den ofta ogästvänliga och karga ön. Trots att tiden medförde en förbättring av levnadsvillkoren så är hästen än idag viktig för människorna på Island och idag finns (Jansson, 2010) ca 76 000 hästar på Island, 930 av dessa finns i västfjordarna i nordvästra Island.

Islandshästen är en liten och hårdig häst med upp till fem möjliga gångarter; alla individer uppvisar skritt, trav och gallopp, nästan alla har tölt och många har också pass, en gångart som kan vara väldigt snabb vid max kapacitet (Albertsdóttir et al. 2007). Tölt är en fyrtaktig gångart med jämn takt som böljar genom kroppen medan pass är en tvåtaktig gångart med sväv och spänst (Skúlason & Helmersson, 2006).

Islandshästen är väl anpassad för att ta sig fram i det isländska landskapet med en krävande terräng och ett oberäkneligt klimat och var under nästan 1000 år (fram till mitten av 1900-talet) en oundgänglig del av vardagen för människorna i det väglösa landet (Skúlason & Helmersson, 2006).

Rasen har bevarats i sin ursprungliga form, för på 1100-talet, då betet var begränsat, togs beslutet att inte låta fler hästar komma till ön. Än idag gäller de bestämmelserna och en häst som lämnat Island får aldrig komma tillbaka. Tack vare detta har rasen hållit sig relativt frisk och behållit sin typiska karaktär (Ericsson et al. 2004).



Bild 1-2; Islandshästar på Island

1.4 LANDSKAPET

Definition av landskap; alla markområden, kultur- såväl som naturpräglade, i staden såväl som på landsbygden (SLU, 2007).

Forskare har länge varit intresserade av att se hur människor upplever olika typer av landskap, vad de föredrar och varför. Caroline Hägerhäll (2005, sid 209-226) menar att forskningen hittills pekar på att människor i stor utsträckning föredrar naturlig miljö framför byggd och att en naturlig miljö har positiva hälsoeffekter på oss. Bland annat har det visat sig att vistelse i naturliga miljöer har en stressreducerande effekt och en gynnsam påverkan på koncentrationsförmågan (Ottosson, 2007).

Landskapet innehåller en mängd information för människan att ta in, det handlar om vad som finns i miljön, men också hur innehållet där är organiserat och detta påverkar i sin tur hur vi kan följa och tillfredsställa våra behov av förståelse och utforskning. Forskning har visat att människor bedömer både miljöer med tät vegetation och begränsad sikt som till exempel en tät snårskog och miljöer med stora obrutna vidder med god sikt, men inte så mycket att se som till exempel en stenöken – som låga i preferens. Vad de föredrar är däremot en miljö som hamnar någonstans där emellan; som tillåter sikt, men också en visuell variation (Kaplan et al. 1998).

1.4.1 ISLAND OCH VÄSTFJORDARNA

Miljön och landskapen på Island och i synnerhet Västfjordarna, skiljer sig mycket från de vi känner från Sverige, en liten presentation av landet generellt och det aktuella delområdet där studien tagit plats följer därför:

Island är Europas yngsta land och tillkom genom vulkanutbrott i sprickan mellan de två kontinentalplattorna; den europeiska och den amerikanska, som sakta glider ifrån varandra. Landet har fortfarande en av världens mest aktiva berggrunder och är under utveckling genom de nya utbrott som sker då och då. Island ligger i norra Atlanten, nära polcirkeln och är lokaliserad mellan 63 och 67 grader nordlig bredd, men då landet påverkas av den varma golfströmmen är klimatet relativt mildt. Landet är Europas näst största ö och har en yta på 103 000 kvadratkilometer. På grund av havsvindar, betande får och vulkanutbrott är växtligheten karg och mestadels trädlös, men 1 procent av marken är ändå uppodlad och 20 procent används till betesmark. Den största delen av ytan, främst inlandet, är dock svårtillgänglig och obebodd, där dominerar lavafält, sterila slätter och glaciärer. Städer och byar finns längs de 5960 kilometer långa kusterna och ca 60 procent av Islands befolkning på 317 000, bor i storstadsregionen kring Reykjavik (Iceland's Diplomatic Relations, 2010).

Västfjordarna är de nordvästligaste delarna av Island och är nästan avskurna från resten av landet, bara en small landremsa förhindrar att området skiljs från resten av ön. Den här delen av Island är den mest glesbefolkade och också den äldsta delen av landet. Området blev till för ungefär 15-16 miljoner år sedan och på grund av en långvarig vulkanisk aktivitet har landskapet fått en skiftande karaktär. Idag finns det ingen vulkanisk aktivitet i landskapet alls och det kännetecknas av sönderskurna fjordar och dalar mellan bergen (Visit Iceland, 2010).

Bild 1-3; Exempel på landskapet i västfjordarna, nordvästra Island



1.5 HÄLSA

Vad som anses vara friskt kontra sjukt och vad som anses vara normalt kontra onormalt har förändrats i världen genom århundradena. Olika samhällen och kulturer har följt olika tankar och läror och resultatet har blivit olika sätt att se på hur människan fungerar och vad som påverkar hennes välmående. Idag har vi inte bara ett synsätt, utan det existerar en mängd definitioner och tankar kring människan och vad som påverkar hans eller hennes hälsa.

1.5.1 DEFINITIONER AV HÄLSA

Ewles och Simnett (2005) menar att vad som uppfattas som hälsa hänger samman med sociokulturell situation, normerna i samhället, kunskap, erfarenheter, värderingar och förväntningar. Rydqvist och Winroth (2004) å sin sida anser till exempel att den kroppsliga (fysiska) dimensionen av hälsa måste kompletteras med en psykisk, social och existentiell dimension.

En av de mest välkända definitionerna är kanske WHO:s definition från 1948, som lyder; *Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity* (Medin & Alexandersson, 2000). Definitionen var en utveckling från ett tidigare synsätt som bara såg den biologiska/fysiska biten i det pussel som är hälsa och man strävade nu efter att innefatta individen i relation till hela hennes eller hans livssituation genom biologiska, kulturella, sociala och miljöaspekter (Stigsdotter, 2005). Definitionen är dock en vision att sträva mot snarare än en nåbar realitet.

Generellt sett kan tankarna om hälsa delas in i tillhörande två olika huvudinriktningar; den biomedicinska och den humanistiska. De biomedicinska definitionerna ser hälsa som frånvaro av sjukdom medan de humanistiska ser hälsa som något mer eller något annat än bara frånvaron av sjukdom (Socialstyrelsen, 2005). Hälsa kan vidare ses som ett tillstånd, en upplevelse, en resurs eller som en process.

Hälsa som upplevelse finner vi inom det humanistiska perspektivet, med bland annat den salutogena ansatsen. Här är hälsa detsamma som att uppleva välbefinnande eller mening med livet (Medin & Alexandersson, 2000).

Salutogen ansats – definition av hälsa:

Hälsa uppkommer då individen har en känsla av sammanhang. (Antonovsky, 2005)

En grundtanke inom det salutogena perspektivet är att stress och oordning alltid är närvarande i våra liv – det intressanta blir då inte att se vad som orsakar sjukdom utan hur människan trots alla de olika påfrestningarna ändå kan ha hälsa. Hälsa och sjukdom utesluter vidare inte varandra, utan ska ses på en skala, ett kontinuum och det är hur individen förmår bemästra omvärlden som avgör hur hon mår. Fokus ligger på det som orsakar hälsa (salutogenes) istället för på det som orsakar ohälsa (patogenes) (Antonovsky, 2005) och man försöker se på människan i hela hennes sammanhang med allt som påverkar (Hanson, 2004).

1.6 HÄLSA OCH DJUR

Forskning har visat att husdjur/sällskapsdjur påverkar människans hälsa positivt både ur ett fysiologiskt, psykologiskt, socialt och kulturellt perspektiv. Människor som har ett aktivt umgänge med sällskapsdjur håller sig friskare, återhämtar sig bättre från sjukdom samt har en mer aktiv, hälsofrämjande livsstil (Nordling, 2001). Håkansson, Palmgren-Karlsson, Sallander och Henriksson (2008) har i en översikt sammanfattat de möjliga hälsofrämjande effekterna som djur har på befolkningen och för individen, en sammanfattning följer:

Djur har en *stressreducerande* effekt. Detta kan ses både i fysiologiska mätningar av till exempel hur blodtryck, puls, kortisol-nivåer, immunförsvaret samt det parasympatiska systemet påverkas och i psykologiska mätningar där emotionella effekter av djur beskrivs som känsla av lugn, ökad trygghet, värdefullt sällskap, ökad livskvalitet och förbättrat humör.

Den icke-verbala relationen mellan människa och djur bygger ofta på *beröring och rörelse* och bidrar till ett ömsesidigt samspel, en stabil relation och till glädje. Beröringen leder till oxytocinfrisättning, vilket har en stressreducerande verkan. Möjliga följd effekter är att social interaktion stimuleras liksom relationsförmåga, omvårdande beteende, inlärning och utveckling av tillit. Beröring har också kopplingar till anknytning och kan stimulera den empatiska utvecklingen och minska aggressivt beteende. Rörelsepåverkan sker både direkt och indirekt; direkt vid till exempel ridning och indirekt vid till exempel hundrastning. Människans rörelser blir en följd av de aktiviteter som djuret kräver av människan.

Djuret kan också fungera som *kontaktskapare*, då djuret gör människan till en flockmedlem och också kan leda in henne i en social gemenskap där människor delar ett intresse för till exempel hästar. Det här leder ofta till glädje och engagemang, och avbrytandet av social isolering är en noterad effekt. Djuren innebär också ofta att ett *möte med en grön omgivning* sker och då det handlar om hästar och hundar medför det ofta en *högre daglig aktivitetsnivå* för individen jämfört med de som inte har häst eller hund. En yttre motivation och vilja att ge djuret det den behöver i form av till exempel motion och stimulans kan på sikt övergå i en inre motivation till en hälsofrämjande och aktiv livsstil.

Hästar används i viss utsträckning vid terapi och har visat sig kunna generera många positiva effekter som till exempel en positiv påverkan på kroppsbilden, en förbättrad självbild, en ökad kompetens och en ökad upplevelse av egenmakt samt en möjlighet att uppleva naturen. De innebär också en möjlighet att nå patienter som kan vara svåra att nå med traditionella metoder. Stallet som miljö har vidare bevisats vara en viktig miljö för identitetsskapande och ökar även förutsättningarna för att lära ledarskap och ansvarstagande.

En fördjupning kring hästar inom terapin följer:

1.6.1 HÄSTUNDERSTÖDD TERAPI

Margareta Håkansson (2008) har i sin avhandling tittat närmare på hur hästen används som partner inom olika behandlingsverksamheter. Hästens roll inom det här området kan spåras tillbaka till 50-talet och den har sedan dess använts över hela världen under en mängd olika namn och tekniker. Sedan 2005 då ett EU-projekt syftade till att skapa ett paraplybegrepp med en gemensam terminologi för hästar inom det här området kallas det nu Equine Assisted Therapy (EAT) med den svenska motsvarigheten; Hästunderstödd terapi (HUT).

HUT karaktäriseras av att hästen används som en partner i behandlingsverksamheter, vilka syftar till att förbättra livskvaliteten hos patienter med olika hälsoproblem. Att lära sig rida är inte målet, utan ett verktyg i en terapeutisk process, men relationen mellan häst och ryttare negligeras inte.

Utmärkande för HUT är kombinationen av fysisk aktivitet, kognitiva utmaningar, social interaktion och känslomässigt engagemang i relation till djur och natur. Ridningen ökar koncentration, aktivt deltagande och skapar en spännande behandlingssituation. Det innebär också en meningsfull aktivitet, som bibehåller den spänning och glädje som är nödvändig för att ryttaren ska uppleva välmående. Vidare bidrar ridningen till en ökad kroppsmedvetenhet, en ökad upplevd kompetens och en förbättrad självbild och förmåga att relatera till andra.

Det specifika bidrag som bara hästen kan ge till behandlingen är den rytmiska, rörelsedialogen och den konstanta kroppskontakten som sker mellan häst och ryttare. Interaktionen mellan häst och ryttare innebär även en direkt feedback på balans och rörelser, känslor och reaktioner och kräver en icke verbal kommunikation. Det finns också ett symboliskt värde i ridning och hästar, då förmågan att rida och bemästra en häst är en aktivitet som många friska människor inte behärskar. Ridningen medför också att patienten introduceras i en omgivning som är skild från den vanliga institutionsliknande miljön, en miljö som är bra för hälsan och relaterad till friska personers aktiviteter.

HUT har lett till att en del patienter har kunnat återvända till den situation de hade tidigare i livet, när de var friska och att de därmed har kunnat återerövra en roll som de tidigare trott var förlorad – de har kunnat återta kontrollen över sitt eget liv igen. Det har också lett till att en del individer har fått möjlighet att stiga in i en miljö på fritiden där rollen som ryttare eller hästintresserad dominerar och där rollen som patient därmed minskas. Även sedan individer har blivit friska kan hästen därmed fortsätta att vara en trygg och pålitlig vän som bidrar till livskvalitet och hälsa. En av grundorsakerna till detta är att ridning bidrar till att ryttaren får rika tillfällen till att skaffa sig erfarenheter av begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet och därmed också till att uppleva en känsla av sammanhang i livet – vilket enligt Antonovsky är grunden till livskvalitet.

1.7 HÄLSA OCH NATUR

Det har länge funnits en övertygelse om att natur och trädgård är läkande och redan i Gilgamesh-eposet, som är 5000 år gammalt talas det om en trädgård för välbefinnande och skönhet. Människan har länge utgått ifrån att frisk luft, rent vatten och en miljö som stimulerar våra sinnen är läkande för både kropp och själ och sedan 1700-talet har naturen använts som ett terapeutiskt redskap. Sjukhus och sanatorier började också byggas i natursköna omgivningar med trädgårdar och parker i anslutning och trädgårdsprogram startades för mentalpatienter (Abrahamsson & Tenngart, 2003).

Sedan 1930-talet har dock synen på naturen och trädgården som läkande kraft gått tillbaka och det är först på senare tid som de åter har rönt uppmärksamhet (Grahn & Bengtsson, 2005).

En mängd forskning berör nu kopplingen mellan hälsa och natur. Nordling (2001) pekar i en sammanställning av forskning inom området på att en hälsofrämjande livsstil där naturbaserade aktiviteter ingår är det troligen bästa skyddet mot ohälsa, stress och andra riskfaktorer. I samma dokumentation framgår också att aktiviteterna och miljöerna är effektiva på att ge allsidig stimulans och rekreation. De ger långvariga hälsofrämjande effekter på minnet och bidrar till att skapa en buffert mot påfrestningar i livet och ger förutsättningar för att uppleva en känsla av flow.

Flow är ett tillstånd då människan engagerar sig i meningsfulla aktiviteter och upplever att det finns en harmoni mellan hennes egen kapacitet och den upplevda utmaningen, samt de förutsättningar som upplevs i omgivningen. En känsla av välmående och totalt engagemang upplevs och får individen att glömma både tid och rum (Stigsdotter & Grahn, 2002).

Vistelse i natur innebär också tillgång till friskare luft och mer dagsljus, vilket i sin tur påverkar vitaminstatus och hormonella processer i positiv riktning. Utevistelse leder i sig också i allmänhet till mer rörelse och aktivitet än innevistelse (Grahn & Bengtsson, 2005).

Två effekter av vistelser i naturen eller naturlika miljöer är särskilt framträdande (Ottosson & Grahn, 2005); stressreduktion och en förbättrad koncentrationsförmåga. Stressreduktionen beror på att människan vid vistelse i naturen är omgiven av en grön miljö som upplevs trygg och därmed signalerar ”faran över”, särskilt om människan vistas i en savannliknande miljö, vilket kan leda till en snabb återhämtning. Den förbättrade koncentrationsförmågan kommer sig av att människan då hon vistas i naturmiljöer inte behöver sortera och bearbeta all information, det är en miljö hon redan är genetiskt anpassad till (Grahn & Bengtsson, 2005).

Det finns olika förklaringsmodeller vilka försöker klargöra vad dessa effekter beror på och hur människans upplevelse av landskapet fungerar och olika teorier samlas under följande två:

Den biologiska förklaringsmodellen handlar om evolution och enligt den är estetisk uppskattning och tillfredsställelse kopplat till förhållanden i miljön som historiskt har haft en betydelse för människans överlevnad. Det är den fysiska miljön som är viktig och naturen i sig är nödvändig för människan (Hägerhäll, 2005, sid 214-215)

Den kulturella förklaringsmodellen å sin sida lägger fokus på kulturen och betraktar naturen som en miljö bland många andra - naturen blir därmed inte nödvändig för människan. De mentala föreställningarna och individens erfarenheter är viktiga för hur miljön upplevs och en miljöns värde beror på vad samhället och människorna tillskriver den för värde, detta kan också förändras över tid (Hägerhäll, 2005, sid 214-215).

1.8 FRÅGESTÄLLNING OCH SYFTE

En mängd forskning stöder samband mellan hälsa och naturen, det finns också en mängd forskning som kopplar samman djur och hälsa, vilket kort har redovisats i denna uppsats. Den här studien väljer att fokusera på ryttaren och att utgå ifrån individers positiva minnen av upplevelser med hästar, för att se hur de är relaterade till hälsa och det omgivande landskapet. Specifika situationer har varit utgångspunkt för studien och strävan har varit att se de separata fenomenen, men också att fånga den helhetsupplevelsorna som en ritt innebär.

Studiens syfte var att undersöka ryttarens upplevelse under ridturen/umgänget med hästen utifrån följande delperspektiv; upplevelsen av samspelet med hästen, upplevelsen av det omgivande landskapet samt upplevelsen av hälsa, för att få en djupare kunskap kring dessa områden och vinna insikt i hur de samspelar i helhetsupplevelsen.

Frågor som studien strävar efter att svara på genom de insamlade minnesberättelserna:

- Hur upplevde ryttarna umgänget och samspelet med hästen?
- Hur upplevde ryttarna det omgivande landskapet som de befann sig i/färdades genom?
- Hur upplevde ryttarna sin egen hälsa/välmående?
- Hur samspelar dessa upplevelser av; samspelet med hästen, det omgivande landskapet och den egna hälsan, i helhetsupplevelsen från det beskrivna minnet?

1.9 AVGRÄNSNINGAR

Fokus ligger på upplevelser med häst i naturen, med utgångspunkt i en ridupplevelse, upplevelser med häst som sker i till exempel stallet, på tävlingsplatsen eller på ridbanan inkluderas därmed inte i studien.

Studien bygger på starka, positiva minnen kring hästar, vilket innebär att de eventuella starka minnen som har negativ klang inte inkluderas. Det gäller dock att komma ihåg att det är alla minnen vi har i relation till hästar (vare sig de är negativa eller positiva), som präglar vår relation till dem.

De informanter som har valts till studien är personer som har hästar i sin vardag, varför nybörjare inom det här området och hästentusiaster som inte rider regelbundet inte heller inkluderas och deras synsätt därmed inte beaktas.

Detta kapitel har behandlat den bredare bakgrund som har legat till grund för valet av de teoretiska utgångspunkterna som presenteras i nästa kapitel.

2. TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER

När det rör sig om upplevelser kring hälsa, samspel med djur och landskapet är det svårt att begränsa sig till någon enda teori, ett urval har gjorts och följande har ansetts relevanta; Harold Searles tankar om relationer vid rehabilitering, Rachel och Stephen Kaplans teori om återhämtning av koncentrationsförmågan samt vilka faktorer som kännetecknar en återhämtande miljö och Aaron Antonovskys salutogena synsätt och teori Känsla av Sammanhang. Teorierna är tänkta att tjäna som bollplank till de komplexa upplevelserna som studien bygger på. De är till för att se på upplevelserna ur flera perspektiv och för att lägga fram och förankra olika tankar och tolkningar framöver i studien.

2.1 HAROLD SEARLES TANKAR OM RELATIONER AV OLIKA KOMPLEXITET

Harold Searles har i sina studier tittat på människans samspel med sin omgivning och hur naturen spelar in i rehabiliteringen. Enligt Ottossons (2007) tolkning av teorin menar Searles att naturen är en stabil och trygg länk mellan det medvetna och det omedvetna och att naturen därför kan vara en faktor som är viktig och bidrar till människors återhämtning efter en kris. Vår hjärna är fortfarande till vissa delar förhistorisk och det är viktigt för samspelet mellan vårt undermedvetna och naturen, ibland tar vi till exempel emot signaler som vi inte uppfattar medvetet. Naturen kan därmed tjäna som källa till att sätta igång kreativa processer, vilka är viktiga i en framgångsrik rehabilitering. I ett skede där individen är nedsatt eller sårbar kan relationerna till människor upplevas som komplexa och krävande, svåra att bemästra. Just förmågan att bemästra relationer kan dock i sin tur hjälpa oss att återhämta oss från kriser genom att vi upplever minskad ångslan och smärta, en främjad jagutveckling, förbättrar verklighetsuppfattningen samt får en större tolerans och förståelse.

Ibland kan relationerna till andra människor kännas svåra och krävande, det kan då vara en lättnad att vända sig till andra, enklare typer av relationer. Ottosson (2007) menar vidare att Searles ansåg att det fanns fyra typer av relationer som människan kan ha, alla varierande i grad av komplexitet. Den allra mest krävande och komplexa relationen är till andra människor. Lite mindre komplex är den relation som vi kan ha till djur. Ännu enklare är relationen till grönska och växter och allra enklast är relationen till döda ting som till exempel stenar och vatten. Relationerna på varje stadium ser också olika ut, beroende på hur nära och hur krävande relationen är - en hund kräver till exempel daglig skötsel och aktivitet medan en flock tranor kan beskådas på ett fält på avstånd vid ett enda tillfälle.

Beroende på den unika individens mentala status leder detta till att han eller hon orkar hantera olika mycket, men genom att gå in i en relation som passar ens eget emotionella tillstånd kan han eller hon finna vila och må bättre och på sikt gå vidare mot mer komplexa relationer. När individen känner att han eller hon kan hantera en relation ökar självförtroendet och graden av positivt tänkande stiger, vilket gör en redo att gå vidare (Ottosson, 2007).

2.2 ATTENTION RESTORATION THEORY

Stephen och Rachel Kaplan är två forskare som har utarbetat en teori om människans förmåga att medvetet rikta uppmärksamheten. Enligt deras teori Attention Restoration Theory (ART) så har människan två typer av uppmärksamhet; riktad koncentration och fascination och hur dessa fungerar påverkar oss i hög grad (Korpela & Hartig, 1996).

Riktad koncentration används när vi löser angelägna problem och fokuserar på något vi måste göra. Detta kräver att vi samtidigt sorterar bort all annan, konkurrerande information, som annars kan störa oss i vår uppgift. Ett exempel är när vi kör genom en stadsdel som är obekant för oss. Den här typen av uppmärksamhet är kopplad till högre kognitiva funktioner och dyrbar för oss och den kan också tröttnas ut om vi använder den mycket – mental utmattning. Tecken på att den riktade koncentrationen är låg kan vara irritation och oförmåga att planera, bristande självkontroll och svårighet att läsa interpersonella signaler (Korpela & Hartig, 1996).

Fascinationen är en spontan och omedveten uppmärksamhet som vi inte kan styra och som inte kräver något av oss, den tröttar oss inte och kan inte heller ta slut. Den här typen av uppmärksamhet är kopplad till äldre delar av hjärnan och används när vi till exempel registrerar en fågel i busken bredvid oss, tittar på ett vattenfall eller en solnedgång. Just naturen är en typ av miljö som innehåller mycket information som inte behöver sorteras och bearbetas – den är rik på företeelser som får oss att använda fascinationen och är samtidigt fri från krävande, aggressiv information (Korpela & Hartig, 1996). Många naturdominerande miljöer kan vidare kombinera skönhet med en mjuk fascination som också lämnar också rum för reflektion (Ouellette et al. 2005). Därför kan vi i naturen vanligen fylla på den riktade koncentrationen genom att använda fascination eller använda den riktade koncentrationen till att i lugn och ro lösa problem (Korpela & Hartig, 1996).

För att återhämtning ska ske eller för att en miljö ska ses som återhämtande krävs dock flera saker. Kaplan, Kaplan och Ryan (1998) menar att samspelet mellan person och miljö måste karaktäriseras av fyra faktorer; Being away, Fascination, Extent och Kompatibilitet.

Being away – innebär att individen får en psykisk (gärna också en geografisk) distans till platsen och de rutiner eller uppgifter som är krävande för uppmärksamheten och vilka med tiden leder till mental utmattning. Detta kan ske genom fysisk förflyttning, men också mentalt genom att dagdrömma, att till exempel titta ut genom fönstret och låta tankarna vandra.

Fascination – uppstår genom platser, saker eller processer, vilka upplevs så intressanta att de fascinerar oss. Det kan till exempel handla om att tänka, göra, lösa problem, förstå och förutspå. Processerna har ett element av spänning/osäkerhet i sig och de innebär en utmaning. Naturen i sig är rik på flora och fauna, vatten och ljusspel, som kan fascinera oss och även intressanta, naturliga processer som tillväxt och överlevnad.

Extent – betyder att platsen upplevs som en ”helt annan värld”. Platsen är så stor att dess gränser inte är omedelbart uppenbara och där finns plats för utforskning, individen kan dröja där ett tag. Det här är en faktor som också kan skapas mentalt med hjälp av en blandning av fantasi och kunskap.

Kompatibilitet – medför att en balans mellan ens egna önskningar och förmågor och miljöns förutsättningar är möjlig. Det handlar om vad miljön kräver av personen och vad den erbjuder i form av information och möjligheter. Några exempel på vanliga aktiviteter där en sådan balans är vanlig i naturen är; jakt och fiske, trädgårdsarbete och fågelskådning.

När dessa fyra faktorer är närvarande befinner sig miljön, oavsett typ, vara återhämtande och underlättar för den riktade koncentrationen att förnyas. I naturmiljöer återfinns dessa ofta.

En intressant utveckling som kan vara relevant att göra kring information i anknytning till ART, är vilka typer av informationsbehov vi har i grunden. Makarna Kaplan (2003) menar att individen mår bättre och blir mer samarbetsvillig och hjälpsam, när omgivningen tillfredsställer hennes tre olika grundbehov av information. De har utarbetat en modell som länkar faktorer i omgivningen med mänskligt beteende och våra behov av information, enligt dem är dessa; utforskning och förståelse, meningsfull handling samt återhämtning. Kategorierna är nära sammanbundna och går in i varandra, men sett separat innebär följande:

Utforskning och förståelse - handlar om individens överlevnadsmekanismer och därför blir innehållet i platsen och hur lätt detta är att tolka viktigt. Individen tycker inte om att bli förvirrad, hon utforskar gärna, men återvänder snabbt till det trygga och välkända vid minsta tecken på fara. Av detta kommer att preferenserna blir höga för miljöer där individen kan ta sig runt utan att riskera att hamna vilse (förståelse) och där det finns möjligheter till mer information och lärande om hon beslutar sig för att vandra vidare (utforskning).

Meningsfull handling - handlar om huruvida individen kan agera utifrån den information hon får i miljön på ett effektivt sätt. Människan avskyr att känna sig hjälplös, men hon vill inte heller i alla situationer ha full kontroll och ansvar, däremot tycker hon om att vara delaktig och att bli sedd. Genom att kunna agera effektivt och på ett sätt som hon upplever vara meningsfullt, kan hon anpassa sig, en viktig förutsättning för både hennes egen och flockens överlevnad.

Återhämtning - handlar om att bibehålla sin förmåga att fokusera på, välja ut och svara på information i omgivningen på ett konstruktivt sätt. När den här förmågan minskar och individen upplever brister i förmågan att förstå och utforska och saknar möjligheter att engagera sig i meningsfulla aktiviteter kan hon bli mentalt utmattad. Det är troligt att vi långt tillbaka i tiden inte behövde engagera vår riktade koncentration i samma utsträckning som vi gör idag och det bidrar till att många upplever att den riktade koncentrationen blir nedsatt i vårt samhälle - information som gör återhämtning möjlig är då vital för oss.

Förståelse kräver upprepade kontakter med en miljö och utforskning uppmuntras när omgivningen upplevs vara intressant, vidsträckt, säker och tillgänglig. Naturen har ofta förmågan att leda till detta och också vidare till meningsfulla aktiviteter och återhämtning. Kaplans (2009) menar sammanfattningsvis att en stödjande miljö möjliggör för individen att utforska, och förstå, men också att öka sin kompetens, bli del av lösningen och att delta mot meningsfulla mål.

2.3 DEN SALUTOGENA MODELLEN OCH KÄNSLA AV SAMMANHAG

Inom det salutogena synsättet ses hälsa och ohälsa på ett kontinuum, man befinner sig på en skala där man hela tiden rör sig mellan polerna. Hälsa eller ohälsa är därmed inget statiskt tillstånd och det intressanta blir att få individen att röra sig mot hälsa snarare än ohälsa. Hälsa handlar därmed om upplevelse, som till exempel att uppleva en känsla av välbefinnande och mening med livet (Medin & Alexandersson, 2000). Men vad är det som får människan att röra sig i den riktningen? Aaron Antonovsky menade att det handlar om att lära sig att hantera sitt liv i med- och motgång och att detta kan ske genom att göra tillvaron sammanhängande. Hans teori; Känsla Av Sammanhang (KASAM) är ett sätt att visa på detta (Antonovsky, 2005).

Generella motståndsresurser (GMR) är alla faktorer; fysiska, psykosociala, materiella, som underlättar för individen att se sin omvärld som strukturerad, begriplig och möjlig att hantera. *Känsla av sammanhang* (KASAM) byggs upp av tre komponenter; begriplighet, hanterbarhet samt meningsfullhet och människor med en stark KASAM har bättre förutsättningar att klara av stressfyllda situationer i livet (Medin & Alexandersson, 2000). KASAM är grunden för upplevd hälsa (Håkansson, Palmgren-Karlsson, Sallander, Henriksson, 2008).

Begriplighet – handlar om huruvida information i omvärlden och det som händer där upplevs som ordnat, sammanhängande och strukturerat (begriplig) eller som kaotiskt, oordnat, slumpmässigt, oväntat och oförklarligt (obegriplig). En människa med en hög känsla av begriplighet förmår göra informationen i det som händer begripligt vid negativa och positiva händelser (Antonovsky, 2005). Berör kognition och kontroll (Medin & Alexandersson, 2000).

Hanterbarhet – handlar om i vilken grad individen upplever att han eller hon har nödvändiga resurser till sitt förfogande, i sig själv eller i sin närhet, för att möta de krav som ställs i livet. En människa med en hög känsla av hanterbarhet känner sig inte som ett offer för omständigheterna eller anser att livet är orättvist – de resonerar snarare som så att olyckliga saker händer i livet, men när så sker så kommer man att klara det och med tiden kunna gå vidare (Antonovsky, 2005). Berör beteendekomponenten (Medin & Alexandersson, 2000).

Meningsfullhet – handlar om att känna sig delaktig i livet och i de processer som skapar både vardagen och ens öde, att uppleva att livet innefattar en känslomässig mening och att det är värt att engagera sig i de problem som uppstår under dess gång. En människa med en hög känsla av meningsfullhet ser utmaningar istället för problem och är inställd på att hitta en mening i dem och klara av dem (Antonovsky, 2005). Meningsfullhet rör motivation och känslomässigt engagemang (Medin & Alexandersson, 2000).

En hög Känsla Av Sammanhang leder till att individen lättare kan handskas med svårigheter.

Detta kapitel har presenterat relevanta teorier, i nästan följer en granskning av metoden.

3. METOD

Då syftet med studien är att få en djupare kunskap kring informanternas förhållande till och upplevelse av: landskapet, sin egen hälsa och samspelet med hästar, i samband med ridning/umgänge med hästar, måste en kvalitativ metod väljas. Endast en kvalitativ metod kan ta tillräcklig hänsyn till nyanserna i upplevelsorna. Studien är därför genomförd med ett kvalitativt approach och med utgångspunkt i den deskriptiva fenomenologiska humanvetenskapliga metoden ur ett miljöpsykologiskt perspektiv. Metoden bygger på Husserls och Merleau-Pontys fenomenologiska filosofi och har anpassats till vetenskapliga studier av Amadeo Giorgi (Robinson & Englander, 2007). Denna studie följer dock metoden något friare, då syftet har varit att fånga en helhetsupplevelse och därmed inte bygger på en enda fråga eller ett enda fenomen, som vanligen är fallet vid användandet av den här metoden.

3.1 PRESENTATION AV VALD METOD

Tekniken grundar sig i tanken att all kunskap har sin utgångspunkt i vårt medvetande. Då medvetandet alltid riktas mot objekt i omgivningen (*intentionalitet*) kan det användas för att beskriva upplevelsen av dessa i sina väsentligaste former. Medvetandet ger oss därmed kunskap om olika fenomen utifrån hur de presenterar sig för oss och vi kan då beskriva dessa utifrån den mening och innebörd de har för vårt medvetande. Men det finns också fenomen som inte är konkreta objekt utan abstrakta till sin form som till exempel minnen, känslor och erfarenheter. Skillnad görs därför mellan *real objekt* som kan existera i tid och rum som till exempel en stol och *ir-real objekt* som inte kan existera i tid och rum som till exempel glädje (Robinson & Englander, 2007).

Den fenomenologiska reduktionen är en viktig del av metoden och innebär att forskaren har en kritiskt reflekterande attityd samt att han eller hon inte gör några existentiella påståenden utan istället talar om hur fenomenet presenterar sig för hans eller hennes medvetande. Språket är det som används för att tydliggöra och beskriva strukturen och själva essensen hos ett fenomen på individuell eller generell nivå, men utan att tolka eller förklara. Essensen är det som gör något till vad det är och som inte går att förändra utan att förändra själva fenomenet och dit når man genom imaginära variationer. I sitt medvetande varierar forskaren fenomenets särdrag tills han hittar det som inte kan varieras utan att fenomenet förändras (Robinson & Englander, 2007).

När materialet till studien är insamlat, vanligtvis genom att informanterna får beskriva en situation där han eller hon har upplevt fenomenet i det dagliga livet, transkriberas det och genomgår sedan en analysprocess i fyra steg. Analysprocessen beskrivs nedan enligt Robinson och Englander (2008).

- Steg 1 – Genomläsning av råmaterialet sker för att skapa en känsla för materialet i sin helhet.
- Steg 2 – Datan delas in i meningsenheter för att bli lättare att hantera.

- Steg 3 – Rådatan transformeras så att meningen i varje meningsenhet beskrivs med fenomenet i åtanke, forskaren söker efter en så exakt beskrivning som möjligt.
- Steg 4 – Meningsstrukturen (de beståndsdelar som har identifierats) på det undersökta fenomenet beskrivs. Imaginära variationer leder fram till beskrivningar som inte går att variera utan att fenomenet förändras eller försvinner. Strukturen kan beskrivas på individuell och generell (vetenskaplig) eller universell nivå(filosofisk). Inga antaganden eller tolkningar får göras.

Ovanstående metod har tillämpats i huvudsaklig grad, när förändringar har gjorts så har det skett i samråd med Sarah Andersson, doktorand på Sveriges Lantbruksuniversitet i Alnarp. Processen för insamling av data beskrivs nedan och är också den utarbetad i samråd med Sarah Andersson.

3.2 ETT EXEMPEL PÅ FENOMENOLOGISK BEARBETNING

Ett belysande exempel på metoden presenteras nedan:

Textutdrag på originalspråket med stavfel korrigerade:

- The most memorable ride I've experienced was when I was riding my horse in Haukadal, I took another horse with me on, a mare. It was not a long ride, but it was very fun and memorable. We rode along the shore in Haukadalur, the weather was great, it was sunny and warm outside. I especially noticed the ocean, it didn't have a single wave.

Avdelad meningsenhet översatt till svenska:

- Den mest minnesvärda ritt jag har upplevt var när jag red min häst i Haukadal. Jag tog en annan häst med mig på ritten, ett sto. Det var inte någon lång ridtur, men den var väldigt rolig och minnesvärd.

Innebörden av meningsenheten:

- Informanten upplever att den ridtur som har gjort allra störst intryck på henne och som hon minns allra tydligast är en ritt som hon gjorde i Haukadal (platsnamn). Omständigheten att hon tog med sig en extra häst på ritten, ett sto som handhäst, är viktig och nämns. Ridturen gick inte över någon längre distans med informantens mått mått, men längden upplevdes inte vara någon faktor som påverkade det positiva helhetsintrycket som hon upplevde sig ha av ritten. Hon menar att den dominerande känslan kring ritten var glädje och uttrycker att det är en ritt som hon upplever är väl värd att minnas i framtiden.

Innebörden av den här meningsenheten används sedan tillsammans med alla de övriga från de fem informanterna i analysmaterialet för att se vilken betydelse olika dimensioner har för upplevelsen och om det finns några strukturer som går att urskilja i upplevelsen. Sammantaget leder dessa sedan till beskrivningar kring de olika fenomenen vilka presenteras i resultatdelen.

3.3 INSAMLING AV DATA - PROCESSEN

Vid ankomst till Ísafjörður och nordvästra Island skedde en orientering i området och ett muntligt sökande efter personer inom hästvärlden som möjligen kunde vara intresserade av att delta i studien startade. Då detta inte var tillräckligt framgångsrikt togs efter en tid en kontakt med Anna Maria Palsdóttir vid Sveriges Lantbruksuniversitet i Alnarp. Anna Maria är från Island och har släkt i nordvästra Island och genom henne skapades en kontakt med Anna, en kvinna som har hästar i det aktuella området på Island. Via telefonkontakt med Anna presenterades studien kort och då hon var intresserad av att delta lovade hon att höra om det fanns fler personer i hennes närhet som möjligen också vore intresserade. Kriterier för att fungera som informant var att personen ifråga skulle ha hästar regelbundet i sin vardag och att han eller hon var villig att dela med sig av sina positiva upplevelser med dem, att informanterna i övrigt var väldigt olika är en förväntad omständighet och faktorer som tillhör kontexten i studien. Ett datum bestämdes för nästa telefonkontakt. Ett par veckor senare hade Anna fått ihop en grupp på fem stycken, inklusive henne själv, som var intresserade och vi bestämde ett datum för att mötas.

Ett första möte ägde rum vid det gemensamma stallet i Ísafjörður tisdagen den 11 maj 2010 klockan 17.00 och de fem intresserade var närvarande. Fyra informanter hade sina hästar i det aktuella stallet, den femte hade sina i en annan anläggning en bit bort. Över en kopp te presenterades studien återigen, uppgiften gicks igenom och det fanns tid för frågor. Den enda egentliga fråga som togs upp var huruvida det var tillåtet att använda ett starkt minne med hästar ute i naturen, som dock inte hade skett under en ridtur. Då det enligt deltagarens egen utsaga var starkt förknippat med omgivningen tilläts detta. En av deltagarna, den enda manliga, förklarade sig inte längre intresserad av att delta när han fick veta att det handlade om att skriva ner ett minne. De övriga fyra deltagarna lovade att se om någon annan ytterligare i stallet vore intresserad av att delta och mottog skrivböcker med instruktioner till uppgiften samt en kort enkät. Instruktionerna för skrivuppgiften finns i original som bilaga nummer ett och enkäten i original som bilaga nummer två.

Uppgiften gick i korthet ut på att deltagaren skulle skriva ner en stark och positiv upplevelse som de hade haft av en ridtur, i form av en berättelse. Instruktionen att skriva ner minnet i form av en berättelse var till för att underlätta och skapa en sammanhängande berättelse. Deltagarna ombads utveckla och skriva ner så mycket detaljer de kom ihåg, till exempel: Vilka detaljer lade du märke till? Hur såg terrängen ut och vilka vägar/stigar valde du att följa? Vilken häst red du och hur fungerade samspelet med den hästen? Minnet som valdes kunde vara gammalt eller relativt nytt, det spelade ingen roll eftersom oavsett om det hade hunnit blekna lite, så var det upplevelsen av minnet idag som var i fokus.

Frågorna i enkäten var följande; Namn, Kön, Ålder, Yrke, Vad är din koppling till hästar?, Hur länge har hästar varit en del av ditt vardagsliv?, Varför har du hästar?, Tror du att det finns något som skulle kunna ersätta hästarna för dig och i så fall, vad skulle det vara? Uppgiften var till för att ta fram ett positivt minne och därigenom se vilka kopplingar ryttarna upplevde till den egna kroppen och hälsan, samspelet med hästen samt det omgivande landskapet. Enkätfrågorna var till för att se vilken vardag och bakgrund som fanns bakom varje person och att presentera personerna lite utförligare.

En vecka senare, tisdagen den 18 maj 2010 klockan 17.00 skede ett nytt möte vid stallet för att samla in materialet och se om nya frågor uppkommit. Över en kopp te samlades materialet in och det fanns tid till frågor. De fyra ursprungliga deltagarna var närvarande och tyckte att de hade lyckats och var nöjda, även om de ansåg att uppgiften hade varit en utmaning. Gruppen hade funnit en femte deltagare, en man, som tyvärr inte kunde närvara vid mötet, gruppen hade dock med sig hans material. Eftersom han inte kunde engelska i tillräcklig utsträckning hade en av deltagarna på eget initiativ åtagit sig uppgiften att översätta hans isländska text till engelska och det var det engelska materialet som lämnades in.

3.4 KRITERIER FÖR ATT BLI INFORMANT

Målgruppen för informanter till studien var väldigt bred; människor som lever på Island och har ett starkt intresse för hästar, har hästar i sin vardag sedan en tid tillbaka och rider regelbundet. Formuleringen av kriterierna syftade till att hitta människor som har vana av att umgås med hästar och som aktivt har valt att ha hästar i sina liv, dessa har då en mängd erfarenheter och minnen att relatera till och välja bland för den berättelse de ska skriva. En viss öppenhet och vilja att dela med sig var också ett måste hos personen ifråga, eftersom deltagandet var frivilligt och detta då en nödvändig drivkraft för att få tillgång till användbar information.

3.5 PRESENTATION AV INFORMANTER

Fiktiva namn används på informanterna i följande beskrivningar för att skydda deras integritet, då en del information är väldigt personlig.

Albertina är en isländsk kvinna på 51 år som arbetar som fotograf och idag har två hästar i stallet. Tidigare hade hon fyra stycken, men eftersom hon är den enda i familjen som är intresserad av hästar så upplevde hon att det blev för mycket att hinna med själv - om upplevelsen syftar på att det blev för mycket arbete med fyra hästar eller att det tog för mycket tid, preciserar hon inte närmare. Hon uppger att hon sköter dem varje dag och att hon rider så ofta hon upplever att hon hinner. Redan när hon var barn och fram tills hon blev 18 år, upplevde hon att hästar var en viktig del av hennes liv. Efter att hon fyllt 18 år följde en tidsperiod utan hästar, men de senaste 18 åren har de åter varit en del av hennes liv. Hon njuter av att ha hästar och upplever att de ger både motion och en möjlighet att komma ut. Hon tycker om att lära känna dem mer med åren, för hon säljer inte sina hästar, det är ett ställningstagande hon har gjort. Hon upplever att det inte finns något annat som kan ersätta dem. Om hon inte kunde ha hästar skulle hon nog läsa, sticka och ta promenader, men det är sådant som hon upplever att hon redan gör trots att hon har hästar.

Hon berättar huvudsakligen om upplevelserna under en ridtur med två handhästar, då favoriten som hon red på plötsligt började springa i passgång, en gångart han tidigare aldrig uppvisat. Hon exemplifierar sedan favoritens kompetens genom att återberätta en annan ritt då hästen vägrade gå ner i en bergssjö och informanten senare fick veta att det kunde ha varit mycket farligare än hon var medveten om att korsa sjön.

Anna är en isländsk kvinna på 38 år och arbetar som hundtränare. Hon har hästar och menar att hon rider dem för sitt eget höga nöjes skull, det är en hobby och hon upplever att hästar har varit en viktig del av hennes liv de senaste 25 åren. Om hon inte kunde ha hästar, så tror hon att hon nog bara skulle koncentrera sig mer på hundarna, eftersom hon är hundtränare till yrket och de redan finns i hennes vardag.

I sitt minne beskriver hon en fyradagars ritt som hon följde med på för nio år sedan. Med på ritten fanns ca 40 ryttare och ca 100 hästar, själv hade hon med sig tre hästar och sin hund. Under rittens andra dag red hon sin favorithäst och de arbetade med att valla de lösa hästarna genom landskapet, då hon plötsligt upptäckte att hunden inte var med längre. Hon vände tillbaka till platsen där de startat på morgonen och där han blivit kvar och fick rida långt i ett hårt tempo för att kunna hämta sin hund och sedan hinna ikapp de andra ryttarna, men detta lyckades då hästen hela tiden gjorde sitt yttersta.

Lilly är en isländska på 14 år och går fortfarande i skolan. Hon har alltid velat ha en häst och de har nu varit en del av hennes vardag under nästan ett års tid. Hon upplever att de är en källa till glädje och att hennes koppling till hästar är baserad på vänskap och tillit/förtroende, partnerskap och lärande. Hon upplever att hon i arbetet med dem försöker bygga upp ett ömsesidigt förtroende mellan sig och sin häst och har svårt att tänka sig något annat som skulle kunna ersätta dem.

Hon återberättar i sitt minne en ritt som hon en gång företog läng stranden i Haukadalur. Det var inte någon lång ritt, men hon hade en handhäst med sig, vilket hon aldrig hade haft förut och det gjorde ritten speciell. På hemvägen stegrade sig hennes häst på eget initiativ, men det upplevdes inte av henne som något negativt.

Mimmi är en 38-årig finsk kvinna med svensk bakgrund och är sedan 15 år tillbaka bosatt på nordvästra Island. Hon är gift med en isländsk man, småbarnsförälder och studerar till sjuksköterska. Hästar har varit en del av hennes liv de senaste sex åren och hon äger nu fyra stycken tillsammans med sin man, som delar hennes intresse. Hon menar att hon har hästar eftersom hon upplever att de ger så mycket glädje och välbefinnande att umgås med dem. Om hon skulle ersätta dem med något så tror hon att det kanske vore med något annat djur i så fall, som hundar till exempel.

Hon minns i sin berättelse när hon var höggravid och väntade sitt första barn. Som en del i smärtlindringen när värkarna satte igång åkte hon och hennes man bort till sommarbetet där hästarna fanns. Hon vill vara nära dem, eftersom hästarna alltid har haft en lugnande inverkan på henne. När hon kom dit stod hon och kramade sitt sto och satt sedan och betraktade dem från en sten i hagen. Dagen efter föddes hennes son.

Peter är en 51-årig isländsk man som bland annat arbetar som maskinarbetare/mekaniker. Han minns att han var intresserad av hästar redan som barn, men det är bara de senaste 14 åren som de har varit en del av hans vardagliga liv och i dag har han fyra stycken. Han sköter dem varje dag och rider så ofta han upplever att han kan, vilket vanligen betyder tre gånger i veckan och oftast bara på två av hästarna. Han uttrycker att han är intresserad av hästar och att han älskar dem. Han menar att han har provat på mycket i sitt liv, men upplever att det inte finns något som för tillfället skulle kunna ersätta hästarna. Om han inte kunde hålla på med hästar så upplever han att han kanske skulle ägna sig åt motorcyklar.

Han kommer ihåg hur han deltog i en guidad tur längs stranden i Snaefellsnes tillsammans med vänner. Han fick rida en sexårig häst som han inledningsvis hade väldigt låga förväntningar på, men detta förändrades helt under ritten och när de vid ett tillfälle tävlade upp till några växter så kom han fram som nummer två med sin häst. Vid ett senare tillfälle då de åter lät hästarna springa gick hans häst över i passgång, något som enligt ledaren för ritten var första gången med den hästen.

3.6 METODDISKUSSIONEN

Den här datainsamlingen har utarbetats och genomförts efter bästa förmåga, i samråd med aktuell litteratur och med forskare som har erfarenhet av att använda den fenomenologiska metoden. Den är anpassad till den här unika studiens villkor med upplevelser kring flera fenomen snarare än ett enda och följer därmed inte exakt den ursprungliga metoden, resultatet är hämtat från steg fyra i analysmetoden. Nedan följer en redogörelse av metodens styrkor och svagheter:

En av studiens svagheter har att göra med att jag som forskare före den aktuella studiens genomförande bara har haft tidigare erfarenheter av kvantitativa studier. En nära kontakt med handledaren, som har dokumenterad erfarenhet av den fenomenologiska metoden bibehölls därför genom hela studiens utförande för att i största möjliga mån uppväga detta.

Arbetspråket under studiens genomförande var engelska, vilket varken var mitt eget (svenska) eller informanternas modersmål (isländska eller svenska). Detta kan innebära svårigheter/begränsningar av förmåga att uttrycka sig för både informanterna och för mig som översättare av materialet. Det handlar för alla inblandade parter överhuvudtaget om; grad av nyansering, precision, tolkning, innebörd, ordval och ordförråd samt vana att uttrycka sig skriftligt. Då en av informanterna, (den enda som jag själv inte träffade personligen), saknade tillräcklig kunskap i engelska för att delta på det språket, innebar det att en annan informant på eget initiativ och bortom min kontroll eller vetskap översatte hans isländska text till engelska. (Det översatta materialet har ansetts tjänligt och används i studien). Frågan blir därmed om man kan anse att språket ligger på en sådan nivå hos alla inblandade parter att innebörden av det de önskar förmedla går fram med tillräcklig tillförlitlighet? Kan de förmedla hur de känner, upplever och minns något i önskvärd grad?

Jag som ansvarig för studien har bemött denna begränsning genom att ha två möten, ett vid datainsamlingens start och ett vid datainsamlingens avslut, där det fanns möjlighet till frågor

och förtydliganden. Mötena syftade till att se om informanterna var motiverade till att ställa upp (då deltagande bygger på frivillighet och intresse), kontrollera att de förstod instruktionerna samt att bemöta eventuella frågor och att få en bild av hur deras stall och miljön därkring såg ut. Mötena gav även möjlighet till att bedöma deras språknivå på engelska hos fyra av fem informanter, visa på intresse och engagemang från min sida samt ge stöd, då uppgiften medger stor personlig frihet vilket kan verka svårt eller avskräckande för en del. Jag utgick ifrån mina egna observationer och bedömde att språknivån var tillräcklig. Jag bedömde också att informanterna var motiverade och villiga. Då de alla delade ett hästintresse och deltagandet var frivilligt kan det antas att deras motivation var relativt hög och att de genomförde uppgiften efter bästa förmåga. Att min egen språknivå i engelska är god, var en förutsättning för det upplägg jag gjorde i min studie och för att alls genomföra den.

Informanterna skrev ner sina berättelser för hand, vilket skapade möjligheter till potentiella missförstånd, då en del ord var svåra att utläsa och då stavfel och grammatiska fel ytterligare försvårade läsnigen av data till viss grad. Dataskrivna texter hade möjligen varit en mer praktisk lösning, den handskrivna texten anses dock också ha fördelar genom att den påminner om dagboksskrivande och kan upplevas vara personligare. Av praktiska skäl har namn på hästar och platser som innehåller isländska bokstäver vilka inte ingår i det svenska alfabetet och som inte antas påverka betydelsen i den insamlade materialet förenklats med svenska bokstäver till en ny formulering. Informanternas namn själva har bytts ut mot fiktiva för att skydda deras integritet, då en del berättelser innehåller ganska personlig information.

De många genomläsningarna av materialet, vilka har gjort mig väl bekant med informanternas skrivstil, tros dock ha lett till att de felläsningar och feltolkningar som möjligen skedde i början av genomgången rättades till relativt tidigt under arbetsgången.

Informanterna är väldigt olika som personer; de varierar till kön, ålder, intressen, erfarenhet av hästar, personlighet, skrivarvana och så vidare, allas minnen utspelade sig inte heller i Västfjordarna, ett tog plats i Snaefellsness, en annan del av Island. Detta är dock en del av kontexten och leder till en variation i vilken typ av minne som har valts ut och beskrivits samt hur det har upplevts och leder därmed till ett rikare, mer diversifierat material med fler infallsvinklar och det har jag sett som en viktig styrka i studien.

Mina egna erfarenheter av hästar och den livsstil som är förknippade med dem i Sverige, kan påverka och leda till att jag har förutfattade meningar och förväntningar kring livet med häst, vilket kan påverka studien och hur jag ser på det insamlade materialet. Den svenska kulturen och den isländska är långt ifrån identiska. Total neutralitet är en omöjlighet, men jag anser att min medvetenhet om detta kommer att förebygga eventuella problem av detta slag och att den gedigna förkunskapen jag har på området istället är en styrka i min forskarroll, då jag också har lätt att relatera till det som beskrivs i informanternas berättelser.

En oundviklig fråga blir också om instruktionerna och enkätfrågorna som användes i studien var optimala. Fungerade de, kunde de ha formulerats på ett annat sätt, varit utförligare, lett till ett större engagemang och stimulerat minnet mer? Genererade de ett tillräckligt rikt material i förhållande till; samspelet med hästen, upplevd hälsa och det omgivande landskapet?

Instruktionerna skrevs för att hjälpa deltagarna att tänka kring den beskrivna ridturen i ett sammanhang och för att de skulle få med så många av de detaljer de minns som möjligt. Anvisningen att de skulle skriva ned minnet i form av en berättelse, med början, mitten och slut, var till för att hjälpa informanterna att skapa en mer helhetlig berättelse. Muntligen påpekades det dock att inga påhittade inslag fick göras, det var ridturen så som den gått till i minnet som skulle nedtecknas. Instruktioner blir sällan optimala och en önskan om mer detaljer finns ofta, så också denna gång, men efter genomläsning av materialet konstaterade jag att berättelserna enligt min mening kunde användas som en god grund i studien.

Det insamlade materialet började bearbetas först vid hemkomsten till Sverige, varför jag inte kunde göra några uppföljande intervjuer med förtydliganden och frågor kring vagheter och intressanta aspekter. En sådan uppföljning hade troligen kunnat generera ett ännu rikare material, med den begränsningen att minnet är begränsat och att studien bygger på just minnen och inte strävar efter reflektioner i förhållande till minnen. En uppenbar begränsning för studien blir därmed vår förmåga att minnas och detta kanske beror på hur starkt intryck minnet har gjort på oss och hur gammalt det är.

Vad jag märkte vid bearbetning av materialet är att hästen i instruktionerna kan ha tolkats som varande huvudperson i det minnet informanterna ombads välja, vilket kan ha lett till att landskapet därför märks mindre i berättelserna, det är hästen som för upplevelsen framåt. Kanske beror detta på att det var minnen med häst som efterfrågades, kanske utgick man helt ifrån hästen och kanske hade resultatet blivit ett helt annat om ett minne med koppling till landskapet i första hand hade efterfrågats eller om hälsa hade varit med i instruktionerna på ett annat sätt. Kanske skulle instruktionerna mer konkret ha efterfrågat hur landskapet såg ut där upplevelsen med häst utspelade sig och hur informanterna kände sig, kopplat till hälsa – detta skulle dock ha kunnat leda informanterna att konstruera detaljer i efterhand om de inte kom ihåg detta. Efterföljande intervjuer hade därför möjligen kunnat göra en fördjupning i landskapet och hälsa, men så har inte skett, delvis på grund av det geografiska avståndet. Det befintliga materialet har sedan i diskussionen relaterats till teorier och även om det finns en risk för sökande efter bekräftelse och övertolkning där, så tror jag inte att detta har skett.

En av de allra största svårigheterna som jag har mött i sin forskarroll under denna studie har varit att förhålla mig beskrivande (snarare än tolkande eller värderande) till innebörden i de inlämnade minnena vid bearbetningen i analysen. En återkommande iakttagelse som jag har gjort är att det är oerhört lätt och lockande därtill, att läsa in saker i materialet och dra slutsatser snarare än att beskriva det. Min nyfikenhet som forskare och min erfarenhet som hästägare driver på och vill mer än att bara beskriva upplevelserna, jag har dock försökt hålla denna längtan i schack och i enlighet med metoden bara beskriva fenomenen i resultaten.

Validiteten i en kvalitativ studie gäller alla delar i forskningsprocessen. Patel och Davidsson (2003) menar att det gäller att skapa en tillgänglig text som tydliggör processen som använts, då varje kvalitativ studie är unik. Med utgångspunkt i detta har jag som forskare försökt skapa en klar bild av studiens genomförande och den metod som har använts, samt ärligt diskutera dess styrkor och svagheter – i nästa kapitel följer en presentation av det resultat som framkommit genom studien.

4. RESULTAT

Studien bygger på fem informanter och deras berättelser/minnen kring starka upplevelser med häst i nordvästra Island. Resultatet som har tagits fram genom den fenomenologiska deskriptiva metoden presenteras nedan under rubrikerna; Upplevelsen av landskapet, Upplevelsen av samspelet med hästen, Upplevelsen av hälsa samt Helhetsupplevelsen.

4.1 UPPELVELSEN AV LANDSKAPET

Upplevelsen av landskapet innefattar flera dimensioner och kan presentera sig på olika sätt för ryttaren. Nedan följer en presentation av de iakttagelser som har gjorts kring informanternas landskapsupplevelse och som är mest intressanta att relatera.

Kvaliteten på den estetiska upplevelsen och den bedömning som ryttaren gör av denna, inverkar på upplevelsen av landskapet under en ritt. Det kan till exempel leda till en uttryckt känsla och upplevelse av beundran och vördnad inför ett landskap, som ryttaren ser som storslaget eller vackert. Vädret inverkar också på upplevelsen och bedömningen av den estetiska dimensionen och därmed också på landskapsupplevelsen på olika sätt. Vindens påverkan på upplevelsen av stillhet och icke stillhet är ett exempel, känslan av grad av friskhet i luften ett annat. Upplevelsen av solens inverkan på landskapet utseendemässigt i form av klarhet är också av betydelse liksom temperatures påverkan på upplevelsen med grad av värme eller kyla och relaterat till olika årstider.

”Det var så underbart att sitta där på stenen i sensommarsolen, i den isländska naturen, omgiven av majestätiska fjäll och mina fyrbenta vänner.”

Mimmi

Den praktiska eller funktionella dimensionen av upplevelsen av landskapet synliggörs genom att till exempel underlaget upplevs spela stor roll för rittens förutsättningar att genomföras och i vilken form och tempo detta sedan kan ske. Graden av mjukhet eller hårdhet och graden av lutning på underlaget är till exempel av betydelse för vilken gångart hästarna han hålla och om ryttarens önskningar kan uppfyllas eller inte. Detta spelar också in vid upplevelsen av vilken utmaning eller svårighet som upplevs av ekipaget under ritten. Ryttaren kan vidare uppleva sig ha en känsla av att samspela med landskapet, eller av att hästen samspelar med landskapet när de färdas genom det. Underlaget eller snarare stigen/vägen kan upplevas vara av ytterligare betydelse, då den också kan upplevas ha en vägledande funktion och anger riktning för ritten. I ett obekant landskap innebär vägen eller stigen en trygghet och en garanti för att inte komma vilse.

”Vi red över ett berg längs en väg och på vägen ner, när vi var nästan ända nere igen, blev vägen så mjuk och hästarna så ivriga att de började gallopera.”

Albertina

Visuella aspekter av betydelse för ritten upplevs huvudsakligen vara de stora dragen eller stråken i landskapet, vilka ger det dess karaktär. Då landskapet upplevs domineras av stora element såsom; berg, dalar, sjöar, hav och strand, så innebär det ett landskap med olika höjdförhållanden, vilket ofta medger sikt och vyer. När sikten inte är skymd eller begränsad i någon större grad innebär det att ryttaren kan uppleva mer av landskapet bortom stigen, uppleva avstånd och proportioner och kanske få en uppfattning om orientering och helhet i landskapet. Det kan också innebära en upplevelse av att människan är liten i relation till sin omgivning eller att hon upplever att hon känner sig som en del av den. Visuella detaljer kan upplevas minnesvärda främst när de inverkar på rittens praktiska förutsättningar vilket kräver en aktiv anpassning eller om de till exempel påverkar den estetiska upplevelsen och bedömningen av landskapet

"Terrängen var stranden, havet, himlen och bergen i fjärran."

Peter

Platsangivelser och distansangivelser kan vara ett sätt att visa på den familjaritet med landskapet som upplevs under ritten, att ryttaren upplever sig vara så bekant med landskapet att namnen sitter i ryggraden och att han eller hon därmed upplever sig vara i kontroll och trygg med att hitta dit han eller hon ska. (Detta behöver dock inte alltid vara förklaringen, då platsnamn och distansangivelser också kan vara något som ryttaren upplever är ett sätt att värdera ritten eller om han eller hon inte distinkt minns landskapet, bara de platsgivna ställena längs rutten). Oro eller osäkerhet kan upplevas när upplevelsen av familjariteten med landskapet visar sig vara falsk och riskbedömningen därmed fallerar.

"Det var i "Ouvudnarjördur" och vi skulle rida från Thorstadir (en gård) till Valthjófsdalur och över ett berg som heter Kluka och vidare till Ingjaldssandur, där vi planerade att övernatta."

Anna

Ett element av betydelse i landskapet upplevs vara havet och upplevelsen av detta element under ritten kan ta sig många olika uttryck. Havet kan ge möjlighet till sikt över stora avstånd och kan upplevas vara en naturlig gräns (stranden) att följa. Visuellt kan havet ge möjlighet till att uppleva vinden som ger vågor och vindstillheten som ger en lugn havsyta, men också tiden som visar sig när landskapet förändras i enlighet med tidvattnets skiftningar, vilket sker i en jämn rytm. Tidvattnet upplevs också spela stor roll för underlaget och för hur förutsättningarna att rida längs stranden ser ut. Ekipaget upplevs därmed behöva samspela med landskapet och tiden när de rider på sådana platser för att kunna få de bästa förutsättningarna för ritten. Ofta kan stranden och havet också genom sitt underlag ge möjlighet till att uppleva fart och känslor av frihet till häst.

"Jag lade särskilt märke till havet, det fanns inte en enda våg."

Lilly

Årstiden upplevs också vara ett element som spelar in i upplevelsen av ritten. Årstiderna är en viktig del av landskapet eftersom det förändras och byter skepnad över året. Olika årstider upplevs vara förknippade med olika associationer och sinnesintryck och det innebär också en

möjlighet att uppleva ett längre tidsperspektiv; årets cirkel. Särskilt ljuset är en viktig del av upplevelsen, då vintern präglas av en brist på ljus, medan sommaren upplevs vara ljusets tid.

”Det var en vacker solig sensommardag, hade inte kunnat vara bättre.”

Mimmi

4.2 UPPLEVELSEN AV SAMSPELET MED HÄST

Upplevelsen av samspelet med hästen innefattar flera viktiga kvaliteter och kan presentera sig för ryttaren på olika sätt. Nedan följer en presentation över de iakttagelser som har kunnat göras i samband med ryttarens upplevelse av samspelet med hästen.

Synen på hästen är en del av upplevelsen och inverkar därmed också på den. Hästen kan till exempel upplevas vara en dröm som äntligen är förverkligad. En dröm som kanske föddes redan i barndom och som sedan har följt med in i vuxenlivet – ryttaren lever då ut sin dröm i vardagen. Vidare kan hästen upplevas vara en vän och partner, snarare än någon som är underordnad och konstant lydande. Hästen upplevs då vara någon som ryttaren har en personlig och emotionell koppling till och som befinner sig på en mer likställd nivå, någon som han eller hon delar upplevelsorna med, snarare än bara ett fritidsintresse bland många andra som han eller hon ägnar sig åt. Det leder då till att varje häst ses som en unik individ, med en egen personlighet. Det finns också en uttryckt beundran för hästens (både generellt som art och som specifik individ) uppvisade villighet, styrka, klokhet, snabbhet och kännedom om landskapet. Synen på hästen präglas också av upplevelsen av att hästar tillför något som är svårt att ersätta och tillföra på annat sätt och att deras närvaro kan leda till välbefinnande och positiva känslor.

”Min koppling till hästar baseras på vänskap och tillit, partnerskap och lärande.”

Lilly

Den relation som ryttaren utvecklar till sin eller sina hästar spelar en essentiell roll i upplevelsen av samspelet med hästen och att få ett bra samspel men hästen kan upplevas vara en drivkraft för ryttaren. Ryttarens relation till sin egen häst präglas ofta av en upplevd stabilitet och utveckling över tid. Ibland kan det handla om en relation som bibehålls över många år och ända fram till hästens död. Stabiliteten och utvecklingen över tid kan vidare leda till en upplevelse av ett samspel mellan häst och ryttare, som blir alltmer förfinat med åren; ju bättre man lära känna varandra - desto bättre fungerar man tillsammans. Det här är en process som tar tid och därmed kräver både tålamod och engagemang från ryttarens sida.

”Jag tycker om att lära känna dem allt bättre medan de blir äldre tillsammans med mig. Jag säljer inte mina hästar!”

Albertina

Hästarna är individer och det är en individ snarare än en representant för en art som ryttaren upplever att han eller hon lär känna. Lära-känna-processen i sig kan upplevas vara präglad av en strävan efter att nå fram till en gemensam plattform i form av ett ömsesidigt förtroende mellan häst och ryttare. Ett gemensamt lärande och en öppenhet inför att utvecklas upplevs

också vara bitar av betydelse i relationen. Dessa bitar görs möjliga genom att hästarna dels upplevs som tillgängliga och därmed möjliga att söka sig till när som helst (de finns alltid i stallen eller i hagen), men även genom att de medför en tvingad regelbundenhet genom det ansvar de medför (ryttaren måste se till att hästen sköts om dagligen). Detta i sig kan medföra en upplevelse av att hästarna är en del av ens liv och livsstil och med detta följer en förtrogenhet med hästarna, den miljö de vistas i samt de människor som också rör sig där.

” Jag försöker bygga upp ett ömsesidigt förtroende där jag kan lita på min häst likväl som min häst kan lita på mig. ”

Lilly

I de beskrivna upplevelserna figurerar ofta en favorithäst, den häst ryttaren upplever är eller var, något alldeles speciellt. Relationen till favorithästen upplevs ofta vara präglad av ett extra fint samspel och hästen upplevs ha egenskaper som beundras av ryttaren.

”Den här hästen var min favorithäst under 15 år och fram tills han dog. Jag var väldigt stolt över honom och lite orolig för honom efter det här. Jag älskade honom ännu mer efter den här upplevelsen än jag gjort före.../”

Anna

En gemensam glädje mellan häst och ryttare upplevs vara en viktig del av relationen och det upplevda samspelet. Kombinationen av förtroende och glädje kan leda till en upplevelse av trygghet och avslappning och av att kunna ge sig hän i upplevelsen utan rädsla. Upplevelsen av ritten karaktäriseras också av att det är något som häst och ryttare upplever och genomgår tillsammans, de är en enhet, speciellt när det är krävande och ett högt tempo hålls.

Upplevelsen av det ultimata samspelet när allt flyter präglas av en motståndslöshet, av kraft och lätthet, upplevelsen av att de istället för att vara två individer blir en. Häst och ryttare blir för en stund något mer och annorlunda än häst och ryttare, de blir ett, en perfekt enhet.

”Han följde minsta rörelse jag gjorde och vi var som ett.”

Anna

Två positiva sinnesstämningar som särskilt upplevs förknippade med ritten och samspelet med hästen är lycka och frihet. Lycka kan antas ha sin grund i de positiva känslor som präglar minnet av upplevelsen medan frihet kan antas upplevas via den rörlighet, fart och kontroll, det flyt och de möjligheter ryttaren upplever under ritten via en lyhörd och villig häst. Andra positiva känslor som upplevs i samband med ritten och samspelet med hästen är en samhörighetskänsla mellan häst och ryttare, stolthet och kärlek riktad mot hästen och tacksamhet över en livssituation som tillåter ritter av detta slag. Det finns också en upplevelse av tillfredsställelse när en ritt går enligt förväntningarna, eller till och med överträffar dem, en känsla av hopp och ett lugn och ro som upplevs överföras från hästarna till ryttaren, ett allmänt välmående och lindring vid smärta.

”Min märr Paeja, kom fram till mig. Jag kramade om hennes hals då värkarna kom. Jag bad henne hjälpa mig med smärtan, hon stod lugn och hjälpte till, tog emot. Jag borrade in mitt

ansikte i hennes man och fylldes av ro.”

Mimmi

Vid nya eller oväntade situationer, som till exempel vid en ritt med handhäst för första gången, en rutt som måste förändras eller då hästen på eget initiativ ger uttryck för sin kraft eller byter gångart, upplevs detta vara utmaningar som ryttaren möter i positiv klädnad, snarare än att de tolkas som ett problem eller en brist på kommunikation. Då en häst till exempel på eget initiativ stegrar sig, kan det i ljuset från en ritt där samspelet har fungerat väldigt bra tolkas som ett glädjeuttryck snarare än som en protest. Ryttaren kan därmed uppleva att han eller hon är med i stegringen eftersom han eller hon delar samma glädje som hästen känner, snarare än att han eller hon utsätts för den, vilket däremot skulle kunna upplevas som ett trots och en styrkedemonstration riktad emot ryttaren.

”Jag kände mig väldigt fri och nöjd, eftersom min häst var väldigt rolig den dagen. Han stegrade sig på vägen hem, men det gjorde ingen skillnad.”

Lilly

Ryttare kan också vid ett bra samspel uppleva hästen som hjälpare, lindrare och lyssnare – någon som finns där och aktivt hjälper, som lindrar smärta både fysiskt och psykiskt och som accepterar och förstår på en emotionell nivå. Samvaron med hästen upplevs också präglad av att sinnena engageras. Hästen upplevs vidare känna landskapet och samspela med det, varför ryttaren upplever att han eller hon kan förlita sig på hästen under ritten. Slutligen så är det av betydelse att även vid mötet med en ny häst så kan ett bra samspel och olika positiva känslor upplevas.

”Jag fick en väldigt villig och bra häst som gjorde allt jag förväntade mig av honom.”

Peter

4.3 UPPLEVELSEN AV HÄLSA

Upplevd hälsa; känslor och sinnesstämningar som bidrar till ett upplevt välbefinnande hos ryttaren kan upplevas i olika former under ritten. Nedan följer en presentation av intressanta iakttagelser i samband med ritten kring fenomenet upplevd hälsa.

Av betydelse är att negativa känslor endast upplevts i form av inledande negativa känslor som under rittens gång har förändrats till positiva känslor och också medfört att viktiga insikter har gjorts på vägen. De positiva känslorna likväl som insikterna upplevs leda till välbefinnande. Insikterna i sig är av särskild betydelse då de väcker känslor och en större förståelse för en specifik händelse, men också för kontexten och hela livssituationen. De innebär en förändring och utveckling av en tanke eller ett synsätt och är något ryttaren bär med sig även efter ritten.

”Efter den här ritten kände jag mig verkligen lycklig över att ha en så underbar häst och över att ha en häst överhuvudtaget.”

Lilly

Ryttare kan uppleva en mängd olika positiva känslor i samband med ritten, vilka kan ha en hälsofrämjande inverkan. Särskilt framträdande var en upplevelse av lycka och frihet i samband med hästen och landskapet under ritten, men även en gemensam glädje som ryttaren upplevde sig dela med hästen. Av betydelse är också upplevelsen av en fullständig och ömsesidig tillit mellan häst och ryttare, vilket kan leda till trygghet, avslappning och en förmåga att helt ge sig hän åt upplevelsen – att leva i nuet. Andra känslor som upplevdes starkt var kärlek till hästen, stolthet över hästen och tillfredsställelse över en gemensamt väl utförd uppgift. Ryttare kunde också uppleva en känsla av övertygelse i samband med vad hästar betyder för honom/henne och därmed finna en inre styrka och vid behov stå på sig. De positiva känslorna bidrog alla till att ge ryttaren en upplevelse av välmående under ritten.

”Men känner en speciell känsla av frihet och lycka när man rider en häst.”

Albertina

Det fanns också en upplevelse hos ryttaren av att vara en del av något större, av ett samspel som karaktäriseras av följsamhet och förståelse, av lätthet och kraft och som leder till perfektion, till en upplevelse av en enhet, av att häst och ryttare blir ett och av att allt flyter. Ryttaren får då för en stund ta del av hästens egenskaper och förmågor och blir något mer än människa. Detta är en upplevelse som bidrar till begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet och därmed också till en upplevelse av sammanhang i tillvaron och till hälsa.

”Han följde minsta rörelse jag gjorde och vi var som ett.”

Anna

Det fanns vidare också en stark, uttalad upplevelse av en övertygelse om att hästarna är bra för hälsan; att de är läkande på både en fysiskt och en psykisk nivå. Psykiskt upplevs hästarna som mycket rogivande genom sin blotta närvaro och genom de sinnesintryck och associationer de väcker hos ryttaren, men också som lyssnande och någon man kan lätta sitt hjärta för. Fysiskt upplevdes de som konkret lindrande vid smärta, men också som att de bidrog till hälsa långsiktigt genom att stimulera till motion och till att komma ut i den friska luften, se landskapet och träffa människor. Den sociala dimensionen av hälsa upplevs därmed också, om än mer indirekt.

”Jag säger ofta att hästar (horsemanship) fungerar som aromterapi för mig, läkande både psykiskt och fysiskt.”

Mimmi

4.4 HELHETSUPPLEVELSEN

Ryttarens upplevelse under ritten varierar i hur den manifesterar sig, men är av en mångdimensionell karaktär. Den inkluderar i någon form; kommunikation och samspel med hästen (en personlig relation som värderas), upplevelse av och anpassning till det landskap han eller hon färdas genom (praktisk upplevelse och estetisk bedömning) samt ett upplevt välmående genom de positiva känslor som genereras under ritten och vilka kan kopplas till hälsa (välmående i förhållande till den sammantagna upplevelsen).

För ryttaren så har hästen en mycket viktig roll, eftersom det är en direkt relation mellan häst och ryttare och ett bra samspel måste till för att ritten ska fungera. Ryttaren måste både leda och följa under ritten, både vara aktiv och passiv i ridningen. Det är med hjälp av hästen som ryttaren färdas genom landskapet, upplever underlag, lutningar och tempon. Ett bra samspel med hästen garanterar att ryttaren kan få sina önskningar uppfyllda i den mån landskapet tillåter, men samspelet kräver samtidigt fokus och lyhördhet från ryttarens sida. Relationen med hästen möjliggör för ryttaren att uppleva en relation som är på helt andra villkor än en relation med en människa och den kräver också andra egenskaper av människan i gengäld, men den innebär även en chans för människan att uppleva och bli en del av hästen och dess egenskaper i form av till exempel styrka och snabbhet. När det ultimata samspelet upplevs är det med en känsla av att byta form, att övergå i något annat, en enhet med hästen där kommunikationen flyter obehindrat.

Landskapet upplevs till viss del mer indirekt av ryttaren. Det krävs att ryttaren är medveten om det, orienterar sig och läser av för att aktivt kunna dirigera hästen och anpassa sig till de förutsättningar som finns där, men det sker genom hästen och allt registreras inte medvetet av ryttaren på det sätt som detta sker i samspelet med hästen. Landskapet kan kanske delvis upplevas vara den scen och rekvisita där häst och ryttare agerar. Samtidigt kan landskapet också upplevas mer direkt och förhöja upplevelsen av ritten genom sin eventuella storslagenhet eller ett fördelaktigt väder, en terräng som tillåter en vild gallopp eller den förändring som sker runt ekipaget under rittens gång. Landskapet kan också leda till att tankeverksamhet sätts igång och att saker och ting sätts i perspektiv.

Upplevelsen av hästen och samspelet med hästen kan ge upphov till positiva känslor i form av till exempel glädje, kärlek och stolthet – medan landskapet kan ge upphov till andra positiva känslor i form av till exempel vördnad eller förundran. Den sammantagna upplevelsen genererar positiva känslor och välmående hos ryttaren, genom sinnen och tankar, både fysiskt, psykiskt och socialt och leder även till insikter. Ett samspel, ett flyt kan också upplevas mellan ryttare och häst, häst och landskap och mer indirekt mellan landskap och ryttare.

Upplevelsen i landskapet utan hästen eller av hästen utan det omgivande landskapet vore inte samma sak, det skulle kanske lägga fokus på andra saker och ändå vara en bra upplevelse, men kombinationen av häst och landskap ger för ryttaren en unik upplevelse. Denna kombination leder också till att sinnena stimuleras, för ryttaren både omedvetet och medvetet, några exempel följer; en konstant dialog av rörelse och stillhet och rytm som häst och ryttare är engagerade i och som också engagerar balanssinnet. Dofter som hästen och den omgivande naturen avger som till exempel doften av hav eller svettig häst. Det sker via upplevelsen av vinden mot hud och genom hår och man och känslan av att andas frisk luft. Det sker genom ljudet av hästarnas hovar och vågorna som slår mot stranden och genom en mängd visuella intryck.

”Jag tycker förstås om att resa och se landskapet när jag rider en häst, men jag tror att det här fungerar tillsammans. Att vara ute i friska luften, uppleva samspelet med hästen och så människorna som du rider med.”

Albertina

4.5 REFLEKTIONER KRING RESULTATET

Det är informanternas unikheter som ger studien dess bredd och djup. Då informanterna har valt olika typer av minnen med positiv prägel följer att de också till viss del lägger vikt och fokus på olika aspekter av fenomenen (om detta beror på typ av minne eller personlighet är oklart) och detta leder till ett rikare resultat.

Resultatet kommer nu att sättas i ett vidare sammanhang genom möjliga tolkningar diskuteras och kopplas till teorier i nästan stycke; Diskussionen.

5. DISKUSSION

Syftet med den här studien var att undersöka och få en djupare kunskap kring ryttarens förhållande till och upplevelse av följande delperspektiv; upplevelsen av samspelet med hästen, upplevelsen av det omgivande landskapet samt upplevelsen av hälsa, för att få en djupare kunskap kring dessa områden och vinna insikt i hur de samspelar i helhetsupplevelsen. Med hänsyn tagen till vissa svagheter, tidigare redovisade i metoddiskussionen, anser jag att studien är av värde och att den har genererat ett trovärdigt material i enlighet med det uttalade syftet.

Resultatet, som har presenterats i föregående kapitel, har rapporterat kring de intressanta iakttagelser som har gjorts kring ryttarens upplevelse av landskapet, hästen och sin egen hälsa – men vad innebär det som har framkommit? Kan informanternas upplevelser av dessa fenomen sättas in i ett vidare sammanhang? Jag kommer här att lägga fram några försiktiga tolkningar kopplat till Harold Searles tankar om relationer av olika komplexitet, Rachel och Stephen Kaplans tankar om naturen som en återhämtande miljö och Aaron Antonovskys tankar om upplevelse av hälsa kopplat till känsla av sammanhang.

5.1 RELATIONER AV OLIKA KOMPLEXITET UNDER RITTEN

Harold Searles talar enligt Ottosson (2007) i korthet om relationer av olika komplexitet och om hur en individ som genomgår en kris av något slag kan finna det svårt att hantera sina relationer till andra människor. Dessa relationer kan upplevas krävande och svåra att hantera i individens sköra tillstånd. Enklare relationer av olika grad däremot, som de till döda ting, växter eller djur, är lättare för individen att sköta, vilket kan ge honom en känsla av att kunna bemästra dem framgångsrikt. Detta i sin tur kan få individen att må så mycket bättre att han vågar och orkar fortsätta med en relation av större komplexitet – vilket blir en hjälp på vägen till återhämtning och tillfrisknande.

Den här studien omfattar informanter, som inte enligt något i det analyserade materialet, visar tecken på att genomgå en kris eller på annat sätt må dåligt. Det är dock min övertygelse att relationer av olika typer, utöver de individen har till andra människor, allmänt är av nytta för människan och att de kan hjälpa henne att, om inte att ta sig ur en kris, så att utvecklas och förändras och bidra till det allmänna välmåendet i vardagen. Mitt resonemang kring den här frågan kommer att presenteras och utvecklas i det följande;

Harold Searles resonemang (Ottosson, 2007) bygger delvis på att naturen (både ting, växter och djur i den) har förmåga att kommunicera med människan genom signaler som hon inte alltid uppfattar på en medveten nivå, men som hon likväl registrerar och vilka därigenom påverkar henne. Dessa signaler gör att jag kommer att prata om kommunikation, även om ett berg kanske inte kan bedömas ta en aktiv eller medveten roll i kommunikationen med människan. Searles menar vidare (Ottosson, 2007) att naturen kan sätta igång kreativa processer inom människan, som vid en kris hjälper henne att må bättre, eftersom hon då upplever ett behov av att skapa och göra begripligt av det som finns runt henne.

Ryttarna har i sina berättelser visat på insikter, som de har gjort i samband med umgänget med hästarna ute i landskapet och detta kan tolkas vara något som uppstår ur kreativa processer. Insikterna kan både ha att göra med en specifik situation och med ett större sammanhang. Dessa insikter förmår därmed att påverka rytturen i ett mycket större perspektiv än att endast vara ett av många intryck som han eller hon minns från en viss ritt. Insikterna är något som rytturen bär med sig även bortom den miljö och situation där de har uppkommit. Insikterna i sig påverkar en existerande tanke eller uppfattning som rytturen har och förändrar den i större eller mindre grad. De beskrivna insikterna som rytterna har gjort har skett just i samspel med det omgivande landskapet och hästarna och är beroende av dessa element. Samtidigt kan insikterna generaliseras och därmed vidgas i betydelse för individen – och det är på detta sätt som insikterna tolkas hjälpa människan framåt i sin utveckling. Kanske kan de också hjälpa henne vid en eventuell framtida kris, då de kanske gör det möjligt för henne att se på dem ur ett annat och bredare perspektiv.

Ett exempel som kan visa på detta resonemang är hur en rytter vid mötet med en okänd häst inför en ritt upplever besvikelse och misstro mot hästen, till och med verbalt uttrycker detta och därmed sänker sina förväntningar en hel del inför det som väntar. Ritten visar sig sedan bli en succé, hästen överskrider rytters förväntningar i sin villighet och bidrar dessutom till och med till att ge rytturen en lika oväntad som underbar upplevelse när den, enligt ägaren, för första gången någonsin och på eget initiativ övergår till den femte gångarten; flygande pass. Rytturen är mycket nöjd och glad efter den här ritten, han känner sig lycklig, men det som kanske har gjort det allra starkaste intrycket på honom är att han hade fel, att han verkligen gjorde en missbedömning med den här hästen. Insikten om att han inte är ofelbar, eller att han kan göra fel när han minst anar det, när det sker med så positiva resultat, kan bidra till en ökad självkännedom och till en ödmjukhet i livet generellt, inte bara till häst. Sådana egenskaper kan också hjälpa människan att bli öppnare för nya saker, även sådana som hon inte upplever att hon förstår och därmed hjälpa henne att utvecklas och kanske också se alternativa tolkningar och möjligheter av vad som händer vid en kris.

Vad är det då som gör de här insikterna möjliga? Det går naturligtvis inte att säga säkert, men några av följande tankar kanske spelar in;

Den miljö rytturen vistas i under de här upplevelserna är en stabil och tydlig miljö, som rytturen läser av på både en medveten och en undermedveten nivå genom sina sinnesintryck. Det sker också en konstant kommunikation mellan människan, hennes omgivning och det eller de som finns i omgivningen, här hästarna. Människan innebär bara den ena parten i den icke verbala kommunikationen, men det som varierar är hur stor respons som krävs från hennes sida. En inre dialog kan uppstå, där en del av kommunikationen hos rytturen blir inre känslor och tankar som hon utbyter med sig själv. Det finns därmed tid till reflektioner

Bergslandskapet och havet kräver till exempel inte något av människan, de finns bara där konstanta, inte heller kräver de någon större hänsyn från hennes sida. Hon måste samspela med dess förutsättningar för att få en framgångsrik ritt, men huruvida hon gör det är upp till henne själv.

Grönskan och vegetationen är också ett ganska kravlöst element, men de förändras och utvecklas under året genom tillväxtcykeln och människan måste anpassa sig även till dessa förutsättningar. Medan hon kanske i större grad betraktar havet eller kala klippväggar, så kan hon mer aktivt ge sig ut i vegetationen, färdas i den.

Djuren; hästarna slutligen, är det medel hon använder för att ta sig fram genom landskapet, men de är också ett mål i sig, genom den relation som uppstår mellan häst och människa med det emotionella engagemang som följer. Om landskapet kräver uppmärksamhet och en kontinuerlig anpassning så kräver hästarna engagemang och lyhördhet. De är också ärliga och det leder till att konflikter kan uppstå mellan häst och ryttare, men om eller när så sker, så finns det en tydlighet kring vad konflikten handlar om och ryttaren får hela tiden en direkt och oscensurerad feedback.

I de upplevelser som har beskrivits tycks det finnas få saker som distraherar eller stör och påminner om det som finns utanför nuet och ritten. Fokus ligger hos ryttaren på hästarna och hennes omgivning och de sinnesintryck de ger upphov till (andra människor nämns sällan annat än om de finns med, i förbigående). Ändå upplever sig människan inte vara ensam, men eftersom hon är det i relation till andra människor så kanske hon upplever att hon inte behöver ge akt på sitt beteende. Ärlighet är också något som underlättar kommunikationen mot hästen, eftersom den inte förstår lögn och det kan kanske leda till att människan tillåter sig att känna det hon känner, att censuren minskar, att nya tankar blir lättare att forma och ta till sig. Fokus ligger på de olika relationer hon har att förhålla sig till under ritten, helheten och det sker ett samspel mellan dessa olika relationer. Kanske är det samspelet och den mängd intryck, tankar och känslor som det ger upphov till, som leder till att insikter och reflektioner blir möjliga.

5.2 BYGGSTENAR FÖR ATT UPPLEVA FASCINATION UNDER RITTEN

Stephen och Rachel Kaplan menar enligt Korpela och Hartig (1996) att vi har två olika typer av uppmärksamhet; den riktade koncentrationen som vi använder till problemlösning och som med tiden kan ta slut och den mjuka fascinationen som är obegränsad och sker utan ansträngning. Enligt dem är naturen särskilt väl lämpad för att fylla på den riktade koncentration, eftersom vi där lockas till att istället använda vår fascination. Fascination lockas enligt Kaplan, Kaplan och Ryan (1998) fram genom en upplevelse av att bli fascinerad av omgivningen och det händer när vi upplever de fyra elementen; Being away, Extent, Fascination och Kompatibilitet i omgivningen. Viktiga tankar att ha med sig är också vilka grundbehov ryttaren har av typ av information i omgivningen. Kaplans (2003) menar att hon behöver information som tillåter henne att; förstå och utforska sin omgivning, engagera sig i meningsfulla aktiviteter samt återhämta sig.

Efter att ha bearbetat materialet i den här studien är det min uppfattning att ryttarna i sina beskrivna upplevelser ger intryck av att uppleva fascination. Detta är inte något som ryttarna själva är medvetna om, men det är något som jag som forskare kan göra en trolig koppling till genom de resultat jag har fått fram i studien. Här nedan följer mitt resonemang i denna fråga;

De fyra elementen makarna Kaplan ansåg utgör grunden för att uppleva fascination är något som i allmänhet är särskilt lätt att uppleva ute i naturen. Det är lätt att uppleva just där, eftersom det är en typ av sinnesintryck som aktiverar äldre delar av vår hjärna och som vi registrerar utan att det krävs någon energi och bearbetning, de känns naturliga och självklara och dess betydelse är vanligen av enkel natur snarare än komplex (Korpela & Hartig, 1996).

Naturen kan ofta erbjuda oss att komma bort från vardagen och ge oss en upplevelse av att träda in i en annan värld där få saker påminner om det förflutna och framtiden. Det landskap rytterna beskriver att de upplever är ett naturlandskap med få spår av civilisationen och trots god sikt och vyer, mycket lite som bryter detta mönster. Det gör att det också är få saker som påminner om vardagens rutiner med krav, uppgifter och bekymmer och som distraherar och stör under ritten och därmed blir det lättare för rytterna att stanna kvar i nuet. Det är det upplevda nuet i minnet de beskriver. Naturen påkallar vår uppmärksamhet genom en mängd olika sinnesintryck och det är sinnesintryck som är tydliga och lätta att förstå. I nuet kan rytterna istället lägga sin uppmärksamhet på saker som fascinerar dem under rittens gång, som till exempel samspelet med hästen eller tidvattnet och vågornas egna rytmer. De strävar också efter att anpassa sig till landskapets förutsättningar och ta vara på dess möjligheter för att få en så bra ritt som möjligt och kunna genomföra sina egna önskningar. Ett exempel på detta kan vara när rytteren vet när tidvattnet rullar in och ut, så att han eller hon därmed kan anpassa ritten och utnyttja den blöta sanden till en härlig gallopp längs vattenbrynet.

Även om rytterna inte alltid direkt har skrivit ner sina sinnesintryck i detalj i råmaterialet, då fokus oftast ligger på händelseförloppet i enlighet med instruktionerna, så gör de det ofta det indirekt genom vad de berättar;

När en ryttere i en upplevelse berättar att de rider nere vid havet, så kan vi alla föreställa oss doften där, en doft som i sin variation, ändå är så unik att den skiljer sig väl från doften vid en insjö eller bäck. Vi kan också föreställa oss ljudet av de vågor rytteren hör rulla in, fartvinden i ansiktet när de tar en snabb gallopp, det dova dundrandet av hovar mot blöt sand och doften av svett när rytteren beskriver att ritten har varit mycket ansträngande för hästen. Detta är ett antagande från min sida, men ett antagande som jag dömer det rimligt att göra.

Ryttarnas berättelser tenderar att fokusera på synen som det mest dominerande sinnet, medan hörsel, känsel, doft, smak och till exempel balanssinnet framträder med varierande, men mindre skärpa i rytternas berättelser. Kanske är detta så, eftersom rytteren är väldigt beroende av synen för att orientera sig, hitta landmärken, välja riktning, dirigera hästen och ta sig fram genom landskapet. Genom synen kan de också visuellt uppskatta omgivningen ur ett estetiskt perspektiv som när solen glittrar i vågorna och försäkra sig om att inga faror lurar i närheten genom den upplevelse av helhet och överblick de får, de kan också urskilja detaljer som stora stenar likväl som större element, som en bergsrygg genom landskapet.

Kanske innebär naturen och den typ av sinnesintryck den genererar att människan kan vara eller bara existera i nuet i högre grad. Landskapet är så vilsamt att det underlättar informationshanteringen och dirigerar in människan i andra kanaler.

Några tankar kring de olika informationsbehoven som människan har, presenteras också här: Ryttarna visar genom sina berättelser att de upplever att de förstår landskapet de färdas genom och att de kan välja att utforska det närmare efter behov eller önskan, genom att de till exempel upplever att de kan välja nya rutter utan att bli oroliga för att komma vilse. Meningsfullheten i handlingarna visar sig genom den frivillighet ritten innebär och hur den ofta har ett flertal syften för ryttaren, men även kan vara ett syfte i sig - både ett mål och ett medel. Ryttaren engagerar sig i denna aktivitet som upplevs logisk, men också känslomässigt belönande. En ritt kan till exempel innebära att ryttaren klarar av en uppgift på ett tillfredsställande sätt, upplever närhet till hästen, får upplevelser av fart och frihet, men också känslor av lycka. Återhämtningen slutligen visar sig genom den avsaknad av bekymmer eller negativa känslor som finns i ryttarnas berättelser, ingenting i landskapet tycks styra deras tankar i dessa riktningar. Däremot finns en dominans av positiva känslor, vilka i sig bidrar till välmående och hälsa.

5.3 ÅTERHÄMTNING OCH KREATIVITET

En liten tolkning måste också göras kring en möjlig koppling mellan Kaplans och Searles, innan vi lämnar dessa teorier. Searles talar enligt Ottosson (2007) om kreativa processer som startas av naturen. Kaplans talar enligt Korpela och Hartig (1996) om återhämtning och om att inte hela tiden behöva bearbeta och sortera informationen. Kanske kan naturen starta kreativa processer inom människan, just för att hon i en sådan omgivning får vila från alla de krav som en byggd omgivning med den mängd information den innehåller, annars ställer på henne. När vi fascineras och vår uppmärksamhet engageras på ett mjukt, omedvetet sätt får den andra delen av vår koncentration vila, den som kräver energi och fokus från oss. Vi behöver inte hela tiden agera aktivt utåt och kan ta in mer, på en annan nivå och kanske är det då också lättare att bli kreativ, att se saker ur ett annat perspektiv, hitta mönster och sammanhang, göra nya kopplingar, skapa och vara innovativ i tankarna?

5.4 KÄNSLA AV SAMMANHANG UNDER RITTEN

Aaron Antonovsky (2005) intresserade sig för varför en del människor trots livets alla påfrestningar ändå förbli friska. Genom sitt salutogena synsätt lade han fokus på vad som får en människa att må bra och uppleva hälsa, men hans arbete visade snart att det inte var konkreta faktorer utan snarare hur individen tolkar det som händer henne, som var avgörande. Det han kom fram till var att om individen upplever; begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet i det som händer – då kommer hon att uppleva en känsla av sammanhang i livet och följaktligen ha bättre förutsättningar för att klara av stressfyllda situationer.

Informanterna i den här studien upplever alla positiva känslor under de beskrivna ritterna, känslor vilka kan kopplas till ett upplevt välmående och hälsa. Kan ridning under den här typen av förutsättningar ses som en resurs och tillgång, som ett sätt att stärka hälsan? Bidrar umgänget med hästar till att skapa en känsla av sammanhang i tillvaron för ryttarna?

En närmare granskning av faktorerna; begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet känns relevant att göra och jag kommer här att redogöra för mina tankar kring upplevd Känsla Av Sammanhang.

Antonovsky själv menade att de olika faktorerna i Känsla Av Sammanhang var olika viktiga, men jag anser att det är svårt att rangordna dem eller dela upp dem, eftersom de går in i varandra och i upplevelsen. Varje faktor är en viktig pusselbit i helheten.

Begriplighet kan manifesteras genom en förståelse och en upplevd kontroll, vilket i sin tur kan ge upphov till en trygghet och ett lugn - individen kan slappna av i vetskapen om att hon förstår och kan läsa vad som händer. Det är logiskt för henne utifrån den kunskap och de erfarenheter hon besitter. I de beskrivna ritterna visar sig detta till exempel genom att ryttaren kan läsa och förstå hästens beteende. Hästens beteende, även när det går emot ryttarens instruktioner som till exempel vid en stegring, blir då inte skrämmande utan begripligt genom att det ses i ett sammanhang. Även om ryttaren inte har kontroll över händelseförloppet, så har hon kontroll över sina egna reaktioner på det som sker och hon upplever sig då inte hjälplös, snarare tvärt om.

Hanterbarhet är beteendekomponenten och den kan visa sig genom att individen upplever att det finns olika valmöjligheter och att han eller hon kan välja mellan olika strategier för att ta itu med något eller reagera på något som händer. Individen läser, bedömer och väljer att agera eller att inte agera. Hon kan tänka framåt och värdera de troliga konsekvenserna av olika handlade och blir på så vis mer flexibel och anpassningsbar. I de beskrivna ritterna kan detta visa sig genom att till exempel ryttaren vid ett oväntat problem kan utvärdera situationen, ta beslut om att byta rutt och genast sätta iväg mot ett nytt mål och ett nytt syfte.

Meningsfullhet är motivationselementet och det kan visa sig genom att individen känner en inre och/eller yttre drivkraft till att agera och att det finns ett syfte, ett mål med handlandet. Det kan också visa sig genom att hon hittar en mening i det som händer henne, även då det inte är hon själv som har satt igång processen. För att motiveras till handling måste individen också på något sätt vara engagerad känslomässigt, vad hon än upplever så är det inte likgiltighet. I de beskrivna ritterna kan detta visa sig genom att till exempel ryttaren upplever en stark kärlek och stolthet gentemot sin häst, att hon upplever en mening och tillfredsställelse när de klarar av uppgifter tillsammans eller att hon genom en lyckad ridtur kommer till insikt om hur glad och tacksam hon är över den livsstil som hästen ger henne möjlighet till att ha.

När ryttaren upplever att tillvaron är begriplig, möjlig att hantera och meningsfull upplevs en stark Känsla Av Sammanhang. I materialet visar detta sig främst genom att ryttarna överlag upplever ett starkt känslomässigt engagemang i relationen till hästen. De upplever också en drivkraft till det umgänget med hästarna, som är frivilligt, och som de själva väljer. Oftast finns det ett yttre syfte i form av att rida till en viss plats som till exempel sommarbetet eller som att söka upp hästarna för att få del av deras lugnande inverkan vid upplevandet av smärta. Det finns också en inre drivkraft i form av en önskan om att spendera tid med ett djur som står en nära och som får en att känna starka, positiva känslor eller för att förfina samspelet. Erfarenheten och den kunskap ryttarna besitter när det gäller hästar och den omgivning de vistas i, gör att det blir möjligt att förstå och läsa av både landskap och häst, vilket ger en

upplevelse av kontroll och trygghet och underlättar att ta beslut under ridningen och välja strategier.

Dessa upplevelser bidrar till att ryttarna upplever ett lugn och en tillförsikt under ritten och det som sker, händelserna blir inte lösryckta utan sätts in i en helhet, där ryttaren själv har en plats. Hon ser då sammanhang, mönster och mening, kan agera själv och vara aktiv. Livet blir inte något som bara händer en, utan något som hon är delaktig i och de positiva känslorna hon upplever ger upphov till en upplevelse av välbefinnande och ger henne en känsla av att ha makt att påverka sin egen hälsa, men också sitt liv.

Huruvida ryttarna i studien upplever olika grader av starka Känsla Av Sammanhang, vilket de enligt min uppfattning gör, och om det i så fall ger ringar på vattnet till deras liv i övrigt är oklart. Klart är i alla fall att jag inte har hittat något som tyder på att ryttarna upplever en svag Känsla Av Sammanhang. Då det också är en aktivitet som de engagerar sig i efter egna önskemål, stödjer detta också mina slutsatser, då det inte är troligt att de skulle lägga ner sin fritid på något som överlag genererar negativa upplevelser och känslor. En aspekt att ta hänsyn till och som inte har utretts här, är dock att möjligheten att ha häst överhuvudtaget och att engagera sig i ett intresse som inte kan ses som billigt inte är en självklarhet för alla och det kan förstås påverka. Att alls ha möjlighet, tid och pengar att engagera sig i ett hästintresse kan förstås innebära att individen upplever en starkare Känsla Av Sammanhang generellt, gentemot individer som skulle vilja satsa, men inte har råd eller stöd för att göra det.

5.5 FRAMTIDEN

Det vore intressant att titta djupare på ryttarens relation till och upplevelse av; hästen, det omgivande landskapet och den egna hälsan. Denna studie har varit mycket begränsad i sin omfattning, men en större undersökning skulle kunna titta närmare på vardagen med upplevelser som inkluderar en mängd ritter, inklusive stallmiljön och som inte är begränsat till enbart positiva minnen. Ett liv med hästar inkluderar inte enbart positiva minnen och det är både de negativa och de positiva händelserna som sammanfattar ryttarens vardag. I en sådan studie skulle landskapet också kunna få ta större plats.

Hästnationen Island har här en resurs i sin natur och sin hästhållning att värdesätta. I en natur som inte alltid är så tillgänglig och ibland till och med är mycket krävande, kan hästar vara en stor möjlighet att ta sig ut i landskapet och uppleva det. Hästar innebär också för individen en möjlighet att skapa nya relationer och att utveckla sin kompetens.

Jag vill avsluta med förhoppningen om att min studie på någon nivå har bidragit med perspektiv eller tankar kring de här fascinerande ämnesområdena; hästar, landskap och hälsa. Jag är övertygad om att det finns mycket kvar att lära och ta till vara och att dessa faktorer kan bidra på ett positivt sätt när det gäller vår hälsa.

KÄLLOR

Alla tryckta källor och elektroniska källor som används i uppsatsen uppvisas nedan, refererade enligt Harvard metoden.

Abrahamsson, K. & Tenngart, C. (2003). Grön Rehabilitering; Behov, förutsättningar och möjligheter för en grön rehabiliteringsmodell. Förstudie grön rehabilitering 2003. LRF Sydost och Institutionen för landskapsplanering, Alnarp.

Albertsdóttir, E., Eriksson, S., Näsholm, A., Strandberg, E. & Árnason, T. (2007). Genetic analysis of competition on Icelandic horses. *Livestock science*. 110, 242-250.

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.

Ardbo, C (red), (2005). *Folkhälsorapport 2005*, Socialstyrelsen.

Ouellette, P., Kaplan, R. & Kaplan, S. (2005). The monastery as a restorative environment. *Journal of Environmental Psychology*. 25, 175-188.

Ericsson, Å., Frey, R. & Lennartsson, L. (2004). *Islandshästar – skötsel – hälsa – gångarter*. Stockholm: Natur och Kultur.

Ewles, L. & Simnett, I. (2005). *Hälsoarbete*. Lund: Studentlitteratur.

Grahn, P. & Bengtsson, A. (2005). Lagstifta om utevistelse för alla! Låt våra gamla komma utomhus när de önskar! In: Blucher, G. & Graninger, G (Ed), *Den omvända ålderspyramiden*, Stiftelsen Vadstena Forum För Samhällsbyggande. Linköping University Interdisciplinary Studies, Linköping, pp 111-154.

Hanson, A. (2004). *Hälsopromotion i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur.

Hausberger, M., Roche, H., Henry, S. & Visser, K. (2008). A review of the human-horse relationship. *Applied animal behavior science*. 109, 1-24.

Håkansson, M. (2008). Equine Assisted Therapy in Physiotherapy. Institute of Medicine. Göteborg, University of Gothenburg. Licentiate.

Håkansson, M., Palmgren-Karlsson, C., Sallander, M. & Henriksson, G. (2008). Husdjur och folkhälsa. En forskningsöversikt om betydelsen av sällskapsdjuren och lantbrukets djur för människors hälsa. SLU.

Hägerhäll, C. (2005). Naturen i Landskapsupplevelsen och landskapsupplevelsens natur. S 209-226 i *Svensk miljöpsykologi*. Johansson, M. & Kuller, M. (red.) Lund: Studentlitteratur.

Jansson, L. (14 maj 2010). "Min känsla: det är inte över", *Land Lantbruk*, 20, 4-5.

Kaplan, R. & Kaplan, S. (2009). Creating a larger role for environmental psychology: The reasonable Persona Model as an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*. 29, 329-339.

Kaplan, R. & Kaplan, S. (2003). Health, Supportive Environments, and the Reasonable Person Model. *American Journal of Public Health*. 93 (9): 1484-1489.

Kaplan, R., Kaplan, S. & Ryan, R.L. (1998). *With People in Mind*. Washington DC, Island Press.

Korpela, K. & Hartig, T. (1996). Restorative qualities of favorite places. *Journal of environmental psychology*. 16, 221-233.

McBane, S. (2005). *Allt om hästen – en utförlig guide till hästskötsel och ridning*. Stockholm: Natur och Kultur.

Medin, J. & Alexandersson, K. (2000). *Begreppen Hälsa och Hälsofrämjande – en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur.

Nordling, I. (2001). Rekreation och psykisk hälsa – dokumentation och analys av forskning om hur rekreationens inriktning och kvalitet kan förbättra psykisk hälsa och behandlingen av psykisk ohälsa. Sahlgrenska universitetssjukhuset, Göteborg.

Ottosson, J. (2007). The importance of Nature in Coping – creating increased understanding of the importance of pure experiences of nature to human health. Department of work science, business economics and environmental psychology. Alnarp, Swedish University of Agricultural Sciences. Doctorial.

Ottosson, J. & Grahn, P. (2005). A Comparison of Leisure Time Spent in a Garden with Leisure Time Spent Indoors: On Measures of Restoration in Residents in Geriatric Care. *Landscape Research*. 30, (1), 23-55.

Patel, R. & Davidsson B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder – att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Robinson, P. & Englander, M. (2008). Appliceringen av den deskriptiva fenomenologiska humanvetenskapliga metoden. *Nordic Journal of Nursing Research & Clinical Studies/Vård i Norden*, 28, (90), 49-51.

Robinson, P. & Englander M. (2007). Den deskriptiva fenomenologiska humanvetenskapliga metoden. *Journal of Nursing Research & Clinical Studies/Vård i Norden*, 27, (83), 57-59.

Rydqvist, L-G. & Winroth, J. (2004). *Idrott, friskvård, hälsa och hälsopromotion*. Farsta: SISU Idrottsböcker.

Skúlason, M. & Helmersson, S. (2006). *Islandshästen – vägen till framgång med hästen som partner; Magnús Skúlason-metoden*. Stockholm: Prisma Förlag.

SLU (2007). Landskapsarkitektur. Ämnesbeskrivningar för huvudområden. 2007-09-24.

Stigsdotter, U. (2005). Landscape Architecture and Health; Evidence-based health-promoting design and planning. Department of work science, business economics and environmental psychology. Alnarp, Swedish University of Agricultural Sciences. Doctorial.

Stigsdotter, U. & Grahn, P. (2002). What Makes a Garden a Healing Garden? *Journal of Therapeutic Horticulture*. 13, 60-69.

Elektroniska källor:

Iceland's Diplomatic Relations. Hemsida. [online]

Tillgänglig: <http://www.iceland.org/se/FaktaomIsland/Land-och-natur/> [2010-08-11, kl 22.30]

Visit Iceland, din officiella reseguide över Island. Hemsida. [online]

Tillgänglig: <http://se.visiticeland.com> [2010-08-13, kl 21.10]

7.BILAGOR

7.1 BILAGA 1 – INSTRUCTION

Tell me about a strong and positive experience that you've had when on horseback. Write it down as you remember it in the form of a story with a beginning, a middle and an end.

- Elaborate... why do you remember this ride so clearly? Why was it such a positive experience for you? What did you think and feel during that ride? What details did you notice? What did the terrain look like and which paths did you chose to follow, why did you choose this path instead of another? What horse did you ride and how did your interaction with that horse work? What did your senses tell you? Did anything special occur during your ride? What do you remember most clearly? How did you feel after your ride?

7.2 BILAGA 2 - QUESTIONNAIRE

Name:

Gender:

Age:

Occupation:

What is your type of connection to horses?

How long has horses been a part of your everyday life?

Why do you keep horses?

Do you think you could find a replacement for horses and if that is, what would it be?